
人生静心书
为焦灼的心灵
寻找一片宁静的栖居地
安怡◎编著
石油工业出版社

静心是一种**涵养**：

静以修身，非宁静无以致远

静心是一种**境界**：

宠辱不惊，闲看庭前花开花落

静心是一种**心态**：

莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行

静心是一种**情怀**：

但识琴中趣，何劳弦上音





安怡◎编著

石油工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

人生静心书 / 安怡编著 .
北京：石油工业出版社，2011.10
ISBN 978-7-5021-8737-8

Ⅰ. 人…
Ⅱ. 安…
Ⅲ. 人生哲学 - 通俗读物
Ⅳ. B821-49

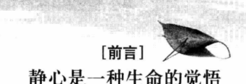
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 205646 号

人生静心书
安怡　编著

出版发行：石油工业出版社
（北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011）
网　址：www.petropub.com.cn
编辑部：（010）64523643　　营销部：（010）64523603
经　销：全国新华书店
印　刷：北京晨旭印刷厂

2012 年 1 月第 1 版　　2012 年 1 月第 1 次印刷
700×1000 毫米　　开本：1/16　　印张：16.25
字数：230 千字

定价：29.80 元
（如出现印装质量问题。我社发行部负责调换）



［前言］

静心是一种生命的觉悟

静中念虑澄澈，见心之真体。

闲中气象从容，识心之真机。

“心者，形之君也，而神明之主也”，人们常常把心脏视为思维器官、情绪来源。佛陀认为众生的心本质是清净的，只因遭遇某些违缘，遂使清净的心受到染污。为了清除这些染污与垢尘，唯有借助静心方能净除染污，使心恢复原来清净的本质。这时候就需要我们把心中的烦恼清理干净，找回一颗宁静之心。

一日，一位中年妇女去拜会当地最有名的禅师。她向禅师抱怨，说自己总是活得不开心，整天为各种鸡毛蒜皮的琐事所困扰，她听说修禅可以获得解脱，便诚心向禅师求教。禅师就说：“你有什么苦恼，先说说吧。”妇人便开始喋喋不休地大吐苦水，而禅师只是静静地听着，但每隔一阵子，就提起茶壶，让茶水注满茶杯，又将杯中水倾倒于地。

如此反复数次，妇人终于注意到了，忍不住问：“您这是为什么呀？”

“哦，”禅师安详地回答，“我和你一样，在把心中的烦恼倒干净。”



——就这样，禅师用自己的方式告诉了这位妇女修行的目的和方法：把心中的烦恼倒干净！

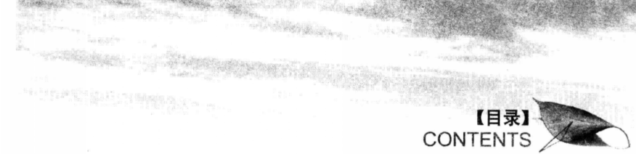
宁静美好的生活到底是什么样的？是一个人去东京铁塔看夜景，是去纽约看雪景，是去巴黎喝咖啡，还是……

其实，静心不是高深的佛教秘法，而是非常有用的放松身心的方法。你不需要了解佛法奥义，只要我们减少心中的欲望，不要强迫自己为了生活疲于奔命，给自己的生活添加更多的闲暇时光，与家人共享欢乐时光，或是让自己安静地坐下来或躺下来，什么都不用想，缓缓数着自己的呼吸。就是这么简单，你已经在像佛陀一样开始静心地修行了。

人道茫茫，天道渺渺，人生是一种修行。昨天的路不堪回首却回味无穷，现在的路疲惫不堪却义无返顾，未来的路曲折坎坷却任重而道远……不要为自己的职业、容貌、家境、选择感到悲哀，只要去淡淡地品味生活，静静地修好一颗心，就可以创造圆满的人生。

编　者

2011年9月



【目录】
CONTENTS



第三章

悄然开启内心的暖流

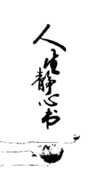
第四章

向世界辐射和谐的气场

第五章

修炼独特的人格吸引力





第十一章
善待生命中的机缘

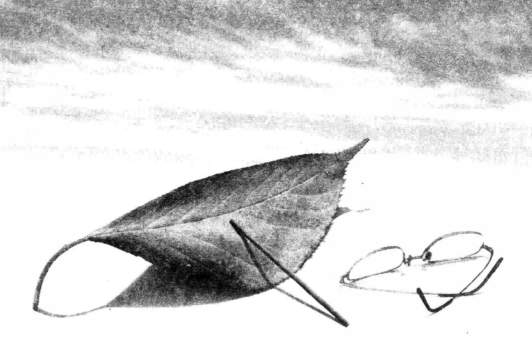
第十二章
重整内在的灵魂

第十三章

立足当下，珍重眼前

第十四章

送你一颗清净的种子



第一章
云淡风轻谢繁华

从从容容一杯酒，平平淡淡一壶茶。平淡对待得失，冷眼看尽繁华；畅达时不张狂，挫折时不消沉。这样的淡，淡在荣辱之外，淡在名利之外，淡在诱惑之外。这样的淡，能够让我们在物欲横流的滚滚红尘中，击破纷扰，洞察世事。读懂了淡定，才算懂得了人生。



做心灵的主人，不做生命的奴隶

月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。这是人生不可避免的常态，也是人生富有意义的根源所在。面对不可预测的变幻命运，我们也许无法与之进行对抗，但是我们可以选择看人生的角度。

一位哲人曾经说过：你的内心就是你真正的主人，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，而你的内心将决定谁是坐骑，谁是骑师。平衡的心态可以实现更多的自我价值，相反，失衡的心态则会妨碍自我价值的实现。

曾经有两个人在沙漠的黑夜中行走，水壶中的水早就喝完了，两人又累又饿，体力渐渐不支了，在休息的时候，其中一个人问另一个人，现在你能看到什么？

被问的那个人回答道："我现在似乎看到了死亡，似乎看到死神在一步一步地靠近。"

发问的这个人却微微一笑说："我现在看到的是满天的星星和我的妻子、儿女等待我回家的脸庞。"

最后，那个说看到死亡的人真的死了，就在快要走出沙漠的时候，他用刀子匆匆结束了自己的生命；而另一个说看见星星和自己妻子、儿女脸庞的人，靠着星星的方位指示成功地走出了沙漠，并成为人们心目中的英雄。

其实这两个人并没有根本的区别，仅仅是当时的心态有所不同，最后就演绎了截然不同的命运。一个人的内心所想，往往会关系到一个人的命运，要想时刻都过得愉快，那就得让自己的内心永远都在自己的掌控之

中，要坚持做心灵的主人，而不要为生命、被命运所奴役。

静心悟语

你拥有什么样的内心，就拥有什么样的生活能量，这种能量将决定你能否获得幸福的人生。

让灵魂像婴儿的眼眸一样清澈

我们一生中最重要的事，莫过于让灵魂永葆青春，不要在身体衰老之前就老去。所以，请保持灵魂的健康与昂扬，请努力去做这样的人：朴素、善良、严肃、高尚、不做作、爱正义、温柔可亲、恪尽职守。

对你的朋友仁爱而乐善好施，对你的工作热爱并恪尽职守，对你的家人温柔而尽职负责。这样的人，灵魂就像婴儿的眼眸一样清澈，我们应该向他学习，像他一样精力充沛地按照理性做事，像他一样胸怀坦荡，像他一样虔诚，面容宁静，待人态度温柔，像他一样不追名逐利，像他一样专注于探究事物的本质。

在仔细考察并且有了清楚的认识以前，绝不忽视任何一件小事；对于那些无理指责的人，宽容并忍让他们，而不主动反击；从容做事，不听信任何流言诽谤之词；谨慎观察人的品性，不因别人的愤怒就轻易作出让步；远离阿谀奉承，不过分猜疑，也不自命不凡；对自己的衣食住行保持简单的要求；工作的时候要勤劳，并保持耐心。

人生短暂，我们在尘世的生命只有这唯一的果实——虔诚的性格和仁爱的行为。无论做什么，都要给灵魂以给养，使它永远保持旺盛的生命力。若能如此，即使人生并没有创造出奇迹，也会拥有属于自己的精彩。



保持虔诚的精神和友善的行为，在生活中汲取营养，在贡献中快乐，这样的清醒是多么的难得。在清醒的时候，再看见那些关于衰老或者空虚的烦恼，就会像是在看一场梦，云烟过眼，天朗风清。

静心悟语

每一天，都并非虚度，如果你努力地向充实靠拢；每一天，灵魂都会得到丰富，如果你从来不恣意纵容自我。

不要背负心债过日子

王阳明的弟子半夜里捉到一个小偷，便向他大谈“良知”的道理。谁知小偷笑着问道：“请问，我的良知在哪里？”当时正值炎夏，天气很热，王阳明的弟子让小偷脱掉外衣，接着又让他脱掉内衣。当让小偷脱掉裤子时，小偷诺诺地说：“这恐怕不太好吧。”

王阳明的弟子说：“这便是你的良知！”

古希腊哲学家苏格拉底也曾说过：“我从年轻的时候就开始有一种特别的现象，亦即每当我要去做一件不该做的事情时，内心都会出现一个声音叫我不要做。”苏格拉底称这个声音为“精灵”，而这个精灵只会说“不”，就是当你要去做不该做的事情时，精灵会对你说“不可以”。

这听起来似乎不可思议，其实不难理解。就像我们常说的“做了这件事，我会良心不安的”，这种“不安”就是我们所说的“良知”。它告诉我们，无论做什么事情，要先听听自己内心的声音，听听“良知”的声音，听听你的本心。它能告诉我们什么是对的，什么是错的；什么应该

做，什么不应该做。

其实，人生在世，最可怕的事情不是遭受了多大的磨难，也不是遇到过多大的挫折，最可怕的，是违背良知，遭受内心的谴责。良知是道德的试金石，内心是一面镜子，尽管你所做的恶事逃过了大众的审评和法律的制裁，但唯一不能逃脱的，就是自己心灵的谴责。巴金先生说："良心的责备比什么都痛苦。"背负着心债过日子，其中滋味可想而知。而只有上不愧于天，下不怍于地，才是真正洒脱幸福的人生。

静心悟语

良心的惩罚是最痛苦的煎熬，是人生痛苦的根源之一。一时的自私，代价却是心灵上永远的愧疚与谴责。不管是凡人还是伟人，都逃不过内心的惩罚。时刻反省自己的良知，用自己的良知与处世标准进行自我约束和管理，才能减少过失，无愧于心。

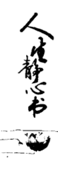
受苦的人没有悲观的权利

18世纪，在法国里昂的一次宴会上，人们对一幅是表现古希腊神话的油画发生了争论。

主人眼看争论越来越激烈，就转身找他的一个仆人来解释这幅画。使客人们大为惊讶的是，这仆人的说明是那样清晰明了，深具说服力。

"先生，您是从什么学校毕业的？"一位客人对这个仆人很尊敬地问。

"我在很多学校学习过，先生。"年轻人回答，"但是，我学的时间



最长、收益最大的学校是苦难。”

这个年轻人为苦难的课程付出的“学费”无疑令他受益终身，因为尽管此时他只是一个贫穷低微的仆人，但不久以后，他就以其超群的智慧震惊了整个欧洲。他是那个时代法国最伟大的天才——哲学家卢梭。

生活中，不是因为苦难本身多么神秘和令人向往，而是因为经历了苦难后，人就会越挫越坚，无往不胜。

伟大的音乐大师帕格尼尼在双目失明后，曾在日记中写道：“我感谢上帝恩赐我苦难，我因此倍感幸福。”

“在茫茫的岁月里，我这无用的双眼再也瞧不见太阳、月亮和星星、男人和女人。但我并不埋怨，我还能勇往直前。”

帕格尼尼、贝多芬和弥尔顿，这三位被称为世界文艺史上的三大怪杰，可他们一个是瞎子、一个是聋子、一个是哑巴。这神秘的命运正是冥冥中所注定，压力之下，强者的脊梁将更加坚硬。正视压力，与压力共处，正是强者的选择。



静心悟语

人生难免会有各种各样的挫折，会受苦，会有不幸。遇到不幸，也难免会悲观。有的人会从悲观中解脱，而有的人会沉沦……人生就在悲观和自强中做着选择。

嫉妒是心灵的毒药

在古远时代，摩伽陀国有一位国王饲养了一群象，其中有一头长得很特殊，全身白皙，毛柔细光滑。后来，国王将这头象交给一位驯象师照顾。这位驯象师不只照顾它的生活起居，也很用心教它。

有一年，举行国家庆典。国王打算骑白象去观礼，于是驯象师将白象清洗、装扮了一番，在它的背上披上一条白毯子后，交给了国王。

国王骑着白象进城看庆典。由于这头白象实在太漂亮了，民众都围拢过来，一边赞叹、一边高喊着："象王！象王！"这时，骑在象背上的国王，觉得所有的光彩都被这头白象抢走了，心里十分生气、嫉妒。

他很快地绕了一圈后，就不悦地返回王宫。一入王宫，他问驯象师："这头白象有没有什么特殊的技艺？"

驯象师问国王："不知道国王您指的是哪方面？"

国王说："它能不能在悬崖边展现它的技艺呢？"

驯象师说："应该可以。"

国王就说："好。那明天就让它在波罗奈国和摩伽陀国相邻的悬崖上表演。"

隔天，驯象师依约把白象带到那处悬崖。国王就问："这头白象能以三只脚站立在悬崖边吗？"

驯象师说："这简单。"他骑上象背，对白象说："来，用三只脚站立。"果然，白象立刻就缩起一只脚。

国王又问："它能两脚悬空，只用两脚站立吗？"

"可以。"驯象师就叫它缩起两脚，白象很听话地照做。



国王接着又问："它能不能三脚悬空，只用一脚站立？"

驯象师忽然明白国王存心要置白象于死地，就对白象说："你这次要小心一点，缩起三只脚，用一只脚站立。"白象也很谨慎地照做。围观的民众看了，热烈地为白象鼓掌、喝彩！

国王越看，心里越不平衡，就对驯象师说："它能把后脚也缩起，全身悬空吗？"

这时，驯象师悄悄地对白象说："国王存心要你的命，我们在这里会很危险，你能腾空飞到对面的悬崖吧？"不可思议的是这头白象竟然真的把后脚悬空飞起来，载着驯象师飞越悬崖，进入波罗奈国。

波罗奈国的人民看到白象飞来，全城都欢呼了起来。波罗奈国的国王很高兴地问驯象师："你从哪儿来？为何会骑着白象来到我的国家？"

驯象师便将经过一一告诉国王。国王听完之后，叹道："人为何要与一头象计较呢？"

为人处世，一定要有一颗平静和睦的心，切不可心怀嫉妒。俗话说："己欲立而立人，己欲达而达人。"别人有所成就，我们不要心存嫉妒，应该要平静地看待别人所取得的成功，这是拥有幸福人生的秘诀。

一切嫉妒的火焰，总是从燃烧自己开始的。嫉妒产生的原因是自己心胸狭窄。无数的天才因为嫉妒而终生不能施展才能。嫉妒就像是魔鬼，摧毁了一个又一个高尚的灵魂；嫉妒也可能令智者陷入利益冲撞中而寻不到出路；嫉妒更使嫉妒者陷在编制阴谋的泥淖中不能自拔，它损害别人的同时也毁灭了自己。

静心悟语

真正的智者绝不会嫉妒他人的光芒存在，因为他本身就是一颗钻石，周围的珍珠越耀眼，就越会衬托出他的雍容、高贵，而不会削减他的魅力。

爱欲之火不可放纵

《红楼梦》第十二回中，贾瑞迷恋凤姐的美色，产生了非分之想。凤姐非常气愤，就想法子整治他，把他骗到小巷子里浇了一头粪，冻了一夜，结果贾瑞病得卧床不起。

家人为了给他治病花了大把的银子，吃了许多药，可是病就是不见好。这天来了个跛足道人，称专治冤业之症，借给他一个两面皆可照人的宝镜“风月宝鉴”。道士嘱咐说，这镜子千万不可照正面，只能照背面，只要坚持三天，病就能好。

道士走后，贾瑞拿起镜子来看。向反面一照，只见一个骷髅立在里面，又将正面一照，却见美艳的凤姐站在里面招手叫他。贾瑞大喜，荡悠悠地进了镜子，与凤姐幽会。

贾瑞与凤姐在镜中约会了三四次，就不行了。家人上来看，发现他已断了气。

“风月宝鉴”一面是红粉佳人，一面是骷髅，骷髅是红粉佳人的本相，聪明人若是领悟到这点，自然不会被爱欲所迷惑。道士借出风月宝鉴本意是想救人，可怜贾瑞不明白“风月宝鉴”的作用，相思病没治好，倒送了性命。

曹雪芹设计“风月宝鉴”的故事，是想用佛教的“不净观”指明生命的本来面目，使人摆脱对爱恨情欲的纠葛。

人的外貌不过是一副皮囊，有美艳到极致的一刻，也有衰老腐朽的一天。参透生命，会发现所有的莹润与美都没有永恒，何必为其喜忧，何必为其挂念？



静心悟语

花开花落几春风，云起云飞是常态。明白了这些，自然有清凉雨露熄灭心头爱欲之火，不再为情痛苦，为爱焦灼。

用简单平息无休止的喧嚣

我们大多数人的一生往往为欲望所左右，浪费在衣、食、住、行之类的琐事中，失去了原来的天性。古希腊哲学家第欧根尼反对人们无休止地追逐欲望，崇尚简单自然的生活。

第欧根尼在市场里放了一个大木桶，他晚上就睡在那里面。有人指责他生活在肮脏的环境中，他回答说："太阳也光顾臭水沟，却从未被玷污。"有一天，第欧根尼看到过路人用手捧水喝，于是他把水杯摔碎了。又有一天，他看到别人用面包片卷着菜吃，他就把饭碗扔了。第欧根尼抛弃了所有不必要的财产，只留下一根拐杖、一件破衣服和一个讨饭袋。

据说，第欧根尼"像狗一样"活到了80多岁。他的门徒在他的坟墓上立了一座狗的雕像，纪念他自由的一生。对于第欧根尼来说，什么是有意义的生活？这就是自然的生活，不为财富和欲望所累的生活。

第欧根尼用自己的实际行动向人们阐释了什么才是真正的生活。他无所欲求，饿了就吃、渴了就喝、累了就睡，不追求身外之物。他追求的是自然的生活，抛开那些造作虚伪的习俗，摆脱那些繁文缛节和奢侈享受，不被外物束缚，从而获得心灵的自由。

对一个纯粹的人来说，所需并不多。纵使良田万顷，广厦千间，一个人一辈子能享受的东西又有多少？生活的是否幸福又怎能由物质财富决

定？对于物质财富，人们的欲望是无穷的，难以满足。为了获得尽可能多的财富，有的人甚至不惜铤而走险。

简单，是平息外部无休无止的喧嚣，回归内在自我的唯一途径。外界生活的简朴将带给我们内心世界的丰富。自由自在地生活在人世间，为每一次日出、草木无声的生长而欣喜不已，不在生活的表面游荡不定，而是深入进去，聆听生活本质的呼唤，让生活变得更有意义。

静心悟语

快乐纯粹是内发的，它的产生不是由于外物，而是由于不受环境拘束的个人举动所产生的观念、思想与态度。

我们恐惧的是对死亡的想象

一沙一世界，一叶一菩提，生命的收与放，本质都是一样的。生亦何欢，死亦何惧，面对生死，悠然自得，便是真正懂得了生命。生死就是最根本的问题，所以哲学家常常会思索死亡的问题。所谓“千古艰难唯一死”，如果这一点能够看透的话，人生还会有什么困难呢？

庄子到楚国去，途中见到一个骷髅，枯骨凸露，呈现出原形。庄子用马鞭从侧旁敲了敲，问道：“先生是贪求生命、失却真理，因而成了这样呢？抑或你遇上了亡国的大事，遭受到刀斧的砍杀，因而成了这样呢？抑或有了不好的行为，担心给父母、妻儿子女留下耻辱、羞愧而成了这样呢？抑或你遭受寒冷与饥饿的灾祸而成了这样呢？抑或你享尽天年而死去成了这样呢？”



庄子说罢，拿过骷髅，用作枕头而睡去。

到了半夜，骷髅给庄子显梦说："你先前谈话的情况真像一个善于辩论的人。听你所说的那些话，全属于活人的拘累，人死了就没有上述的忧患了。你愿意听听人死后的有关情况和道理吗？"

庄子说："好。"

骷髅说："人一旦死了，在上没有国君的统治，在下没有官吏的管辖，也没有四季的操劳，从容安逸地把天地的长久看做是时令的流逝，即使南面为王的快乐，也不可能超过。"

庄子不相信，说："我让主管生命的神来恢复你的形体，让你重新长出骨肉肌肤，返回到你的父母、妻子儿女、左右邻里和朋友故交中去，你希望这样做吗？"

骷髅皱眉蹙额，深感忧虑地说："我怎么能抛弃南面称王的快乐而再次经历人世的劳苦呢？"

人们如此惧怕死亡，但是没有人知道，人在死亡以后是否也会一样畏惧着生存，想方设法地避免"出生"在这个"活着"的世界。人所以恐惧，是源于对于那些神秘事物的惧怕，越是不了解死亡，恐惧感就会越强。

其实，死亡并不可怕。古希腊的快乐主义大师伊壁鸠鲁认为："一切善恶凶吉都在人的感觉之中，而死亡不过是感觉的丧失。所以，死亡事实上与我们的感觉无关，因而无须恐惧死亡。因为，在人活着的时候，死亡还没有真正到来，而一旦死亡降临时，我们又感觉不到死亡了。"可怕的只是我们对死亡的想象。

静心悟语

生是人生的起点，死是人生的终点，许多时候，死是容易的，活着却很艰难。从起点到终点，犹如画了一道美丽的弧线，生命之美被淋漓尽致地展现。

走进自然，天人合一

人类是世间万物的灵长。人在自然界中是高贵的，那是因为人是有理性、会思考的动物，并且只有人类具备改变自然、征服自然的能力。在人类的进化史中，人与自然关系的变迁经历了很大的转变：从敬畏自然、依赖自然转为认识自然、利用自然，为自然立法。

人要经常地接触自然，到大自然中去，关爱自然，这样你才能体会到人生的幸福，才会生活得快乐。人只是自然中的普通一物，自然本身有它的法则和内在的活力，假使人总是用自己很狭隘的规范将自然界框住，就会把这个活力封死。

南海之帝和北海之帝一起去拜访中央之帝混沌，混沌热情周到地款待了他们。

告别之时，南海之帝和北海之帝想用某种方式来回报混沌。

他们商量说：人人都有七窍用来看、听、吃和呼吸，可独独混沌没有，我们来为他打开七窍吧！

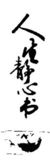
于是，他们每天给混沌打开一窍。

七天后，七窍开了，混沌也死去了。

这则寓言充分地说明这样一个道理：人为地改变自然，不仅无益，有时甚至会置自然之物于死地。人从自然中来，还要回到自然中去。

大自然具有无穷无尽的美，大自然也是人类的知心朋友，在你失意空虚时，只要你走进自然，感受它优美的风景，你的心很快就会愉快起来，并获得无限的美的享受。

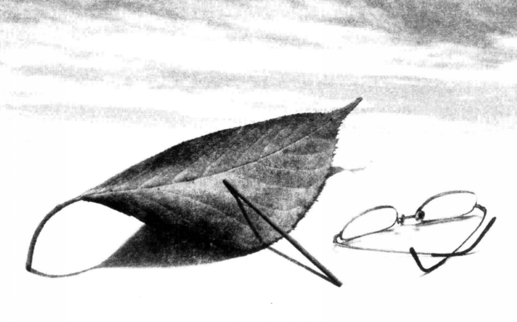
如果你有一个小小的庭院，试着在院中种满不同种类的植物。自己修



剪树叶，或采集果实和种子，做做园艺。你可以不整理园子某个角落，作为鸟儿和昆虫的天堂。认识你种植的植物或花的名称，去认识它们个别的个性，同时学习它们的学名和俗名，并大声念出那些奇怪的章节，想象它们像种子一样躺在你心灵中的花园，这样你的心灵会变得诗意、浪漫起来。

静心悟语

当你凝视天际时，你的眼部肌肉会释放出所有的紧张；当你聆听清晨第一声鸟鸣的时候，你可以享受这个世界的清幽与宁静；当你采下初春第一朵野花的时候，你可以因生机又悄然回到大地而惊喜。这就是大自然对你心灵的馈赠，它取之不尽，用之不竭，是我们最好的心灵补养。



第二章

与豁达的自己相遇

宽恕别人之前，先宽恕自己；想要别人来爱你之前，先爱自己。用宽容的心对待别人，用豁达的心去接纳世界，总有一天，你会遇见更好的自己。



多一分宽容，少一分负担

胡佛是一位著名的试飞员，常常在航空展览中做飞行表演。一天，他在圣地亚哥航空展览中表演完毕后飞回洛杉矶。正如《飞行》杂志所描写的，在空中300米的高度，飞机两个引擎突然熄火。由于技术熟练，他操纵着飞机成功着陆，但是飞机严重损坏，所幸的是没有人受伤。

在迫降之后，胡佛的第一个行动是检查飞机的燃料。正如他所预料的，他所驾驶的第二次世界大战时的螺旋桨飞机，居然装的是喷气式飞机燃料而不是汽油。回到机场以后，他要求见见为他保养飞机的机械师。那位年轻的机械师为所犯的错误极为自责。当胡佛走向他的时候，他正泪流满面。他造成了一架非常昂贵的飞机的损失，差一点还使三个人失去生命。

可以想象胡佛必然极为愤怒，这位极有荣誉心、事事要求精确的飞行员必然会痛斥机械师一顿。但是，胡佛并没有责骂那位机械师，甚至没有批评他。相反，他用手臂抱住那个机械师的肩膀，对他说："为了表示我相信你不会再犯错误，我要你明天再为我保养飞机。"

能够宽容他人的错误，这是心胸博大的体现。生活中，人人都会犯错误，倘若犯了错误之后不再有改过自新的机会，就会激化矛盾，造成不良后果。如果我们能不计较他人的过失，设身处地为他人着想，在宽容的背后，还可能感化一颗顽劣的心。宽容的人容易获取快乐，不是他们天生有这种能力，只是在原谅他人的过错后，他们的内心会少了一份沉重的负担，多了一份惬意的愉悦。

静心悟语

宽容是一种崇高的境界，也是一种生存的智慧和仁爱的光芒。宽容是对别人的释怀，也是对自己的善待。正所谓“宽则得众”。

大器量才能容纳大幸福

器量，在古代的本义是指器物的容量，引申用以比喻人的度量。蔡邕《郭泰碑》上有“器量弘深，姿度广大”之说。古人非常重视一个人的“器量”。它是为人之道，也是为官之道；是处世哲学，又是政治哲学。古之圣明之君、贤达之臣、聪慧之士，无不以“器量弘深”为人生箴言，且往往从中受益无穷，而一些不知韬晦、器量狭小之人，也往往因不能容人容事，不能善终。

孟子第一次见梁襄王后，评价说：“望之不似人君，就之而不见所畏焉。”意思是说：远远地看他没有君主的样子，近处观察，发现他没有一点谦虚之德，也没有一点恐惧戒慎之心，可见其器量之狭小。

一个器量大的人，“大肚能容，容天下难容之事”。

器量，是一种不需投资便能收获的高级精神滋补品；是一种保持身心健康、具有永久疗效的“维生素”；是宠辱不惊、笑看庭前花开花落的清醒剂；是一种使人做到猝然临之而不惊、无故加之而不怒的智慧和定力。

器量，鄙视的是斤斤计较、蝇营狗苟和鼠目寸光的行为，崇尚的是磊落坦荡、无私无畏和志存高远的品格；失去的是不平、烦恼和怨恨，得到的是友情、快乐和幸福；抛弃的是狭隘、偏激、小气和毫无意义的你争我夺，得到的是宽广、博大、舒畅和融洽的人际关系。



静心悟语

大海之所以纳百川，是因为它渊深；山岳之所以高万仞，是因为它博大。做人，就应该有山海一样的器量，有宽宏大量的美德。

给人方便，与己方便

一个基督徒临终之前想看看天堂和地狱究竟有什么差别，于是，天使便带他去参观。

首先，他们来到地狱，地狱里有一张很大的餐桌，桌子上摆满了丰盛的佳肴，桌子周围坐着一群饿鬼，他们手里拿着一双十几尺长的筷子，可以夹到菜，但是却吃不到嘴里，所以，他们个个面色阴郁、骨瘦如柴。

他们又来到天堂，同样是很大的餐桌，同样有很丰盛的菜肴，桌子周围却坐着一群可爱的人，他们同样也拿着十几尺长的筷子。所不同的是，每个人夹菜喂对面的人吃，对面的人也夹菜喂他吃。所以，他们个个快乐而又健康。

天使转身对他说："这就是天堂和地狱的差别。"

自私和互助，是地狱和天堂的区别之一。至于是天堂还是地狱，则完全来自于我们的内心。当我们用警戒的心对待他人时，我们将永远生活在地狱里；当我们用友好的心来对待这个世界时，我们将永远活在天堂。

天堂一般的生活应该是温馨的，绚烂的，其中有人们所向往的所有美丽情愫。但是如果你期待天堂这一面美丽的镜子照见的只有孤独的自己，那么生活中所有的满足和幸福都会瞬间暗淡下去！

友好互助的品质就像是辽阔的海洋，那让人振奋的雄伟壮丽把每个想

念它的心灵升华，它是自由的，也是崇高的，它是仁慈的，也是神圣的。它是一种胸怀，如果自己的心里只有自己，就永远无缘品尝它诱人的滋味。

一个人的生命，除非有助于他人，除非充满了喜悦与快乐，除非养成对人人怀着善意的习惯，对人人抱着亲爱友善的态度，并从中得到喜悦与快乐，否则他就不能称得上成功，也不能称得上幸福。

静心悟语

人性最能闪烁动人光辉的，莫过于在任何地点都能看到的友爱之举。我们要让自己保持最善良最朴实的本色，卸下心灵的盔甲，远离冷漠与残酷，让自己成为有修为的人。

学会“减法”生活，减少欲望

明代的《解人颐》中，有一篇很有哲学意味的白话诗：

终日奔波只为饥，方才一饱便思衣。
衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。
娶得美妻生下子，恨无田地少根基。
买到田园多广阔，出入无船少马骑。
槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。
县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣。
若要世人心里足，除是南柯一梦西。



这首诗一针见血地道出了人类的欲望无穷无尽的现实。当下的社会是一个科技发达、物质丰富的社会，人们心中被欲望充斥：他人暴富的经历，让人们血脉贲张，跃跃欲试；时尚名牌漫天飞，哪能心如止水；美女香车招摇过，人们的心早已蠢蠢欲动；更不能忍受的是别墅洋房的诱惑……太多的时候，人们会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想得到，只想将其统统归于己有，而舍不得放下。于是心中就充满了矛盾、忧愁、不安，心灵就会承受很大的压力，以至于活得很累。

人生是一场旅行，当行囊过于沉重时，就应该拿掉一些累赘的东西，只有适当地放弃，才能轻松自在地面对生活。与其设种种方法以满足贪婪，不如减掉不必要的欲望，反而会得到更多的快乐和满足。

一个人需要的其实十分有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。那些不断膨胀的追求、工作、责任、人际、家务占据了人们全部的空间和时间，许多人每天只是忙着应付这些，疲惫不堪，这就是拼命用“加法”的结果：生活失调、精神濒临崩溃。

静心悟语

用“减法”的心态生活，扔掉不必要的欲望，轻装上阵，让生活回归最纯粹的样子，人生就会多一份从容，多一些达观。

只有无争，才能无忧

天下最接近“道”、最有智慧的人，便是不争的人。因为不争，内心才无比沉静。这样的人交友真诚，言语诚实可信，做事的时候必能尽其全

力，因为他们不争，所以，才没有过失。

不争的人，不自我表扬，反而能显现其优势；不自以为是，反而能彰显其实力；不自我夸耀，反而能够凸显优势；不自我矜持，反而能够长久。这都是不争显现出来的结果。著名学者林语堂先生也说，正因为不争，天下才没人能与他争，他的不争就是他的强大和力量之源，世上便无人能与他相比。

不争，便可以少去许多烦恼。世间的许多忧虑都是因为某种利益的你争我夺而来的。放弃争的念头，生活也许就会悠闲快乐许多。

美国耶鲁大学的两位教授曾经做过一项实验。他们耗费了7年的时间，调查了种种争论的实态。例如，店员之间的争执，夫妇间的吵架，售货员与顾客间的斗嘴等，甚至还调查了联合国的讨论会。结果，他们证明了凡是去攻击对方的人，绝对无法在争论方面获胜。

老子说："只有无争，才能无忧。"利人就会得人，利物就会得物，利天下就能得天下。所以善利万民的人，如同水滋润万物而与万物无争，不求所得。

不争，才能收获生活的智慧和快乐。铭记此话，生活就会更加美好。

静心悟语

事事斤斤计较、患得患失、事事强出头，只会让自己活得更累。当你同别人争名夺利时，你也成了别人的眼中钉、肉中刺。



顺应你无法改变的

有一位先生娶了一个体态婀娜、面貌娟秀的太太，两人恩恩爱爱，是人人称羡的神仙美眷。这个太太眉清目秀、性情温和，美中不足的是长了个酒糟鼻。柳眉、凤眼、樱嘴，瓜子脸蛋上却长了个酒糟鼻子，好像失职的艺术家，对于一件原本足以称著于世间的艺术精品，少雕刻了几刀，显得非常突兀、怪异。

这位丈夫对于太太的鼻子终日耿耿于怀。一日出外去经商，行经贩卖奴隶的市场，宽阔的广场上，四周人声沸腾，争相吆喝出价，抢购奴隶。广场中央站了一个身材单薄、瘦小清癯的女孩子，正以一双汪汪的泪眼，怯生生地环顾着这群如狼似虎、决定她一生命运的男人。这位丈夫仔细端详女孩子的容貌，突然间，他被深深地吸引住了。好极了！这个女孩子的脸上长着一个端端正正的鼻子。

这位丈夫以高价买下了长着端正鼻子的女孩子，兴高采烈，带着女孩子日夜兼程赶回家门，想给心爱的妻子一个惊喜。到了家中，把女孩子安顿好之后，他以刀子割下女孩子漂亮的鼻子，拿着血淋淋而温热的鼻子，大声疾呼：

"太太！快出来哟！看我给你买回来最宝贵的礼物！"

"什么样贵重的礼物，让你如此大呼小叫的？"太太狐疑不解地应声走出来。

"喏！你看！我为你买了个端正美丽的鼻子，你戴上看看。"

丈夫说完，突然抽出怀中锋锐的利刀，一刀朝太太的酒糟鼻子砍去。霎时，太太血流如注，酒糟鼻子掉落在地上，丈夫赶忙用双手把端正的鼻

子嵌贴在伤口处。但是无论丈夫如何努力，那个漂亮的鼻子始终无法粘在妻子的鼻梁上。

可怜的妻子，既得不到丈夫辛苦买回来的端正而美丽的鼻子，又失掉了自己的酒糟鼻子，并且还受到无妄的刀刃创痛。而那位糊涂丈夫的愚昧无知，更是叫人可怜！

有些人以为自己是在追求完美，其实他们是最可怜的人，因为他们是在追求不完美中的完美——根本不存在的完美。

静心悟语

人生是没有完美可言的，生活中处处都有遗憾，这才是真实的人生。追求完美而造成的苦恼，留给我们的是无比的遗憾和痛苦。

求同存异，广结善缘

世界上没有两片完全相同的树叶，但不管差异性如何，我们还是能够找到任何事物之间的那种共同点，所谓“本是同根生”，世间万物原来就是一个整体，虽然存在着巨大的差异，但是依然有相同的地方。

这世上的事物千奇百怪，人与人之间也有着众多的差异，生活背景、生活方式、个性、价值观等的差异，让我们的相处也存在着或多或少的困难，无所谓希望或者失望、信任或者背叛，我们所能做的只能是相互尊重、相互包容、求同存异、真诚相对。茫茫人海，相遇、相识即是有缘，如果能争取更进一步相知、相爱固然最好，如果不能，又何必强求呢？

因此，要做到求同存异，尊重是基础，而且还需要有耐心、能包涵、



心胸开阔。如果能将这一条与取长补短、开诚布公协调运用，那么，不仅双方能表达得更为舒畅，而且还能从中学到不少新东西。

有这样一个故事将那些“本是同根生，相煎何太急”的人形容得恰如其分：

在喜马拉雅山中有一种共命鸟。这种鸟只有一个身子，却有两个头。有一天，其中一个头在吃美果，另一个头则想饮清泉，由于清泉离美果的距离较远，而要吃美果的头又不肯退让，于是想喝清水的头十分愤怒，一气之下便说：“好吧，你吃美果却不让我喝清水，那么我就吃有毒的果子。”结果两个头都同归于尽。

还有一条蛇，它的头部和尾部都想走在前面，互相争执不下，于是尾巴说：“头，你总在前面，这样不对，有时候应该让我走在前面。”

头回答说：“我总是走在前面，那是按照早有的规定做的，怎能让你走在前面？”

两者争执不下，尾巴看到头走在前面，就生了气，卷在树上，不让头往前走，它看到头放松的机会，立即离开树木走到前面，最后掉进火坑被烧死了。

如果我们不懂得求同存异，那么，我们就很有可能在面临差异与分歧的时候“相煎太急”，最终使双方都受到巨大的伤害。

寻找人与人之间的共同点往往是我们打造良好人际关系的开始，也是求同存异的前提条件，并且在共同点的基础之上相互尊重对方的差异性，只有这样才能与对方进行合作，并且最终取得双赢的局面。

静心悟语

寻找人与人之间的共同点往往是我们打造良好人际关系的开始，在共同点的基础之上相互尊重对方的差异性，才能取得双赢的局面。

恶语伤人害己

一个人在日常生活中，总是有各种各样的立身为人的原则，一旦别人冒犯了自己，往往会怒不可遏、火冒三丈，最终被心中怒火冲昏了头脑，不但伤害了别人，还伤害了自己。

健驮逻王在得叉尸罗城治国的时候，有一头母牛生下一只小牛。有一婆罗门就从养牛人家讨回那只小牛，并为它取名叫欢喜满。婆罗门把小牛放在儿女的住处，每天拿乳粥饭食等喂养它，很爱护它。

过了几个月，小牛长大了。它想："这婆罗门曾费了许多心血来养我，现在我是全阎浮提牵引力最大的牛，正好让我来显一次本领，报答他养育我的恩惠吧。"

有一天，欢喜满对婆罗门说道："婆罗门！请你到养牛的长者家，告诉他说：我所养的雄牛能拖一百辆货车。你就以千金跟他打赌吧！"

婆罗门就到那长者的家里，以千金和他打赌。

婆罗门回去后，便在百辆的车中装满沙石，顺次排列起来，用绳子从车轴上前后结住，为欢喜满洗浴，喂它香饭，把它的颈部装饰起来，驾在第一辆车的车轭上，自己坐上车，举起皮鞭叱道："走呀！欺瞒者！拉呀！欺瞒者！"

牛听到这话，觉得自己并非欺瞒者，为何今天受这种称呼？它不知所以，四只脚就如柱子般立着不动。长者看到这情形，就叫婆罗门交出千金。

婆罗门损失了千金，解下牛，回到家里忧郁地躺着。欢喜满牛走回来，看见婆罗门忧郁地躺在那里，便走近前去问他道："婆罗门啊！你为



什么躺在这里呢？”婆罗门很不高兴地回答道：“千金输去了，还能睡觉吗？”

“婆罗门！我在你家这么久，曾经踏破或打碎过碗没有？曾经在别处撒过粪尿没有？”

“都没有。”婆罗门忙否定道。

恶语是谁也不喜欢的，就是畜生也不例外。

恶语不仅伤害别人，更伤害自己。学会以豁达的心胸待人处世，不以人之犯己而动气，以祥和、慈悲的态度面对一切事、一切人，就能够在世事面前如流水一样，可方可圆，顺其自然，过一个幸福的人生。



静心悟语

生气是拿别人的过错来惩罚自己。对别人宽容一些，其实就是对自己宽容，一个不懂得宽容别人的人，最终将伤害到自己。

宽容别人，成就自己

战国时期，楚、梁两国交界，两国在边境上各设界亭，亭卒们在各自的地里种了西瓜。梁亭的亭卒很勤劳，锄草浇水，瓜秧长势极好；而楚亭的亭卒懒惰，不管这些瓜秧，瓜秧又瘦又弱，与梁亭瓜田的长势简直不能比。楚亭的人心生嫉妒，于是在一天晚上乘着夜色偷跑过去把梁亭的瓜秧全都扯断了。

第二天，梁亭的人发现自己瓜地里的瓜秧全被人扯断了，气愤难平，报告给边县的县令宋就，说要过去把对方的瓜秧扭断。宋就说：“这样做

当然能解气，可是，我们明明不愿他们扯断我们的瓜秧，为什么要反过去扯断别人的瓜秧？别人不对，我们跟着学，那就太狭隘了。你们听我的话，从今天起，每天晚上去给他们的瓜秧浇水，让他们的瓜秧长得好。而且，你们这样做，一定不能让他们知道。”梁亭的人听了宋就的话后觉得很有道理，于是就照办了。

渐渐地，楚亭的人发现自己的瓜秧长势一天好过一天，仔细观察后发现每天早上瓜秧都被人浇过了，而且是梁亭的人在黑夜里悄悄为他们浇的。楚国的边县县令听到亭卒们的报告后，感到十分惭愧和敬佩，于是把这件事报告给了楚王。

楚王听说这件事后，感于梁国人修睦边邻的诚心，特备重礼送给梁王，以示自责和酬谢。结果这两个敌国成了友好的邻邦。

两国边境上的几缕瓜秧，差点成了两国开仗的导火索。楚亭的人挑衅在先，宋就冷静沉着，以德报怨，一瓢瓢清水不但滋润了楚亭的瓜秧，也浇灭了两国人间熊熊燃烧的怒火。

很多所谓的深仇大恨，起因往往是丁点儿小事，双方各不相让，才使仇恨越积越深。与其让小小的龃龉扩展成仇恨的深潭，不若大度些，彼此退一步，化干戈为玉帛。试看自古以来几人以树敌为己任？懂得适时化解矛盾才是聪明者所为。



静心悟语

如果以一种宽容的方式化解冲突和矛盾，就能避免很多伤害，使人生道路越走越宽，而不是处处碰壁。所谓宽容，宽容的是别人，成就的是自己。



有一种幸福叫忘却

铁匠和他的好朋友结伴去旅行，一路上两个人相互照顾。

有一天，他们在翻过一座大山时，铁匠不幸失足，在他滑向悬崖边的一瞬间，好朋友不顾自身危险，拼命拉住了他。铁匠于是在附近的一块大石头上刻下：某年某月某日，好朋友救了铁匠一命。

他们继续前行。一个月后，他们来到一处结冰的河边，他们为是踏冰而过还是寻桥而过争吵起来。一气之下，好朋友踢了铁匠一脚，铁匠跑到冰面上刻下：某年某月某日，好朋友踢了铁匠一脚。

有个过路的行人见了，好奇地问铁匠："你为什么把好朋友救你的事刻在石头上，而把他踢你的事刻在冰上？"

铁匠说："好朋友救了我，我永远都感激他；至于他踢我的事，在我的心里会随着冰上字迹的融化而忘得一干二净。"

人在相处的过程中，既会有温暖的相互抚慰，也会有不愉快的相互摩擦，一个人既可能给你带来伤害，也会给你无私的帮助。你对他的态度，决定了他对你的回馈。

只要生活在继续，我们就要时刻面临选择：牢记或遗忘。总有一些事情需要我们牢记心头，而又有另外一些事需要我们忘却于脑后。什么该记住，什么该忘却，是需要用心去体会的。

静心悟语

宽恕别人所不能宽恕的，遗忘别人所不能遗忘的，是智者超然物外的洒脱。

原谅那些不能原谅的事

无着禅师是一位非常有修行的禅者。他的修行功夫，并不是从禅通高明中得见，也不是从谈玄说妙中得见，而是从他为人的慈悲和蔼、处世的圆融智慧中得见。

早年，无着禅师收了许多孩子，作为他的沙弥弟子。这些沙弥因年纪小，玩心很重，经常在做完晚课后，就偷偷地翻墙出去游玩，直到半夜三更才回来。

有一天夜里，无着禅师在房中等候，直到沙弥们翻墙出去玩后，他便悄悄地走到后院，把沙弥们放在墙角用来攀爬的高脚凳拿走，自己站在那儿静待沙弥们回来。

初更过后，沙弥们纷纷从外头回来；当他们从墙头爬下来的时候，以为和以前一样，踩的是高脚凳，结果：不对啊，怎么软绵绵的？再往下一看：不得了，是无着禅师的肩膀啊！

沙弥们一个个惊讶不已，傻了眼地望着无着禅师；禅师竟完全不对他们表示责备，只是拍拍孩子们的臂膀，说道："孩子们！夜凉了，赶快回去加件衣裳吧！"

从此以后，寺院里再没有人出去夜游；无着禅师，也从来没有再与沙弥们提起这件事。

真正的、彻底的、被遗忘的原谅，是一把手术刀，可以刮去旧日伤口的脓水，可以治愈并消除伤疤组织。



静心悟语

心中有恨，永远不如心中有爱的人明净快乐。宽恕他人的过失，便是自己的荣耀。宽恕就像是一把无形的梯子，帮你爬升到另一个更高的层次。

不要对犯错的人愤怒

在职场上沉浮的人士都或多或少地遇到过令人生气的人和事，有时候，控制不住自己便会大发脾气，结果弄得办公室中气氛紧张，同事之间反目成仇，而原本的问题却没有得到妥善的解决。

经济学家茅于轼陪一位外国朋友去首都机场，打了辆出租车，等到从机场回来时，他发现司机做了小小的手脚，没按往返计费，而是按“单程”的标准来计价，多算了60元钱。这时候如果是其他人，可能火冒三丈地与司机理论，或者毫不客气地向主管部门告发，因为这种欺诈行为实在令人愤怒。

外国朋友建议告发司机，但茅于轼没有这么做，他是这样处理此事的：以一种平和的语气指出了司机的错误，然后按照应付的价格付费。他说：“这是一种有原则的宽容，我不会以怨报怨，也不会以德报怨，而是以直报怨。如我仅还以德，他还会错下去，是在纵容他；我若还以怨，斤斤计较，大家的效率都低下；我指出他的错误，然后公平地对待他。”

生活中人们不可避免地会被他人侵犯、伤害或妨碍，有的人可能是无意中冒犯了你，有的人可能是为了某种原因冲撞了你，有的人可能是为了一些蝇头小利而让你反感。这些算不上大奸大恶的小事，多是道德问题，未必能达到法律的高度。咽下去，心有不甘；针锋相对，实在不值。

有人开玩笑地说："以德报德是正常现象，以怨报怨是平常现象，以怨报德是反常现象，以德报怨是超常现象。"以怨报怨，最终得到的是怨气的平方；以德报怨，除非真的到达一定境界，否则只会让你心中不知不觉存积更多的怨。其实，做人只要以直报怨，以有原则的宽容待人，问心无愧即可。

宽容不是纵容，不要让有错误的人得寸进尺，把错误当成理所当然，继续侵占原本属于你的空间。挑明应遵守的原则，柔中带刚，思圆行方，可以宽容错误的行为，但要改正他的错误。

静心悟语

别人对你做了错事时，向他指明他的错处，劝诫他。如果他肯听，你将医治他，但没有必要生气。

宽容他人的过失远胜于惩罚

《菜根谭》中说："遇欺诈的人，以诚心感动之；遇暴戾的人，以和气熏蒸之；遇倾邪私曲的人，以名义气节激励之。"意思是，遇到狡诈不诚实的人，用真诚去感动他；遇到粗暴乖戾的人，用平和去感染他；遇到行为不正、自私自利的人，用正义感去激励他。

一次，楚庄王因为打了大胜仗，十分高兴，便在宫中设盛大晚宴，招待群臣。宫中一片热火朝天，楚庄王也兴致高昂，让自己最宠爱的妃子许姬轮流替群臣斟酒助兴。

忽然一阵大风吹进宫中，蜡烛被风吹灭，宫中立刻漆黑一片。黑暗中，有人扯住许姬的衣袖想要亲近她。许姬便顺手拔下那人的帽缨并赶快



挣脱开，然后来到楚庄王身边告诉楚庄王说：“有人想趁黑暗调戏我，我已拔下了他的帽缨，请大王快吩咐点灯，看谁没有帽缨就把他抓起来处置。”

楚庄王说：“且慢！今天我请大家来喝酒，酒后失礼是常有的事，不宜怪罪。再说，众位将士为国效力，我怎么能为了显示你的贞洁而辱没我的将士呢？”说完，楚庄王不动声色地对众人喊道：“各位，今天寡人请大家喝酒，大家一定要尽兴，请大家都把帽缨拔掉，不拔掉帽缨不足以尽欢！”于是群臣都拔掉自己的帽缨，楚庄王再命人重新点亮蜡烛，宫中一片欢笑，众人尽欢而散。

三年后，晋国侵犯楚国，楚庄王亲自带兵迎战。交战中，楚庄王发现军中有一员将官奋不顾身，冲杀在前，所向无敌。众将士也在他的影响和带动下，奋勇杀敌，斗志高昂。这次交战，晋军大败，楚军大胜回朝。

战后，楚庄王把那位将官找来，问他：“寡人见你此次战斗奋勇异常，寡人平日好像并未对你有过什么特殊好处，你为什么如此冒死奋战呢？”那将官跪在庄王阶前，低着头回答说：“三年前，臣在大王宫中酒后失礼，本该处死，可是大王不仅没有追究问罪，反而设法保全我的面子，臣深深感动，对大王的恩德牢记在心。从那时起，我就时刻准备用自己的生命来报答大王的恩德。这次上战场，正是我立功报恩的机会，所以我才不惜生命，奋勇杀敌，就是战死疆场也在所不惜。大王，臣就是三年前那个被王妃拔掉帽缨的罪人啊！”

一番话使楚庄王和在场将士大受感动，楚庄王走下台阶将那位将官扶起，那位将官已是泣不成声。

楚庄王如果动用刑罚，那个犯了错的将官一定是死路一条，正是楚庄王的宽容，给了那位将官生的机会，也为自己赢得了生的机会。“赠人玫瑰，手有余香”，给别人带来好处，自己也能从中收获付出的幸福感。凡事自私自利、心胸狭窄，就很难体会到这样的满足感。

人孰能无过？人会在一时冲动之后犯下错误，那时他已经感到内疚，

最需要的不是增加惩罚，而是得到谅解和宽容。与其痛惩他的过错，不如用宽容的心对待他，引他为善，世上就少了一个恶人，多了一个善士。



静心悟语

惩罚人的过错，不如引人为善。因为没有谁愿意成为众人唾弃的对象，一句劝告的忠言，胜过一条惩罚的皮鞭。

得意淡然，失意泰然

人生就是一幕戏，每个人都是主角。然而，我们不只是在演出，更是这幕戏的创作者。因为一般戏剧总有个既定的结局，人生则不同，结果往往掌控在我们自己手中，那么，首先要尽人事，在此基础上，才去听天命。

人世间，波诡云谲，因果错综。只有能做到“尽人事而听天命”，一个人能永远保持心情的平衡。

常常见到一些人为了一些事，殚精竭虑，眼看就能功德圆满，却不料半路杀出个程咬金来，一个意想不到的小意外或小插曲，导致前功尽弃。在三国中，有这样的事例，让我们对听天命、尽人事有个比较直观的认识：

诸葛亮统领三军，运筹帷幄，攻无不克，战无不胜，无所不能，似神人至人。诸葛亮成功太多，极少的失败给人留下了深刻的遗憾。

当诸葛孔明用计火烧司马懿父子，眼看司马大军就要覆灭，一场大雨忽然降了下来，救活了司马父子，也改变了中国的历史，天下成了司马父



子的江山。诸葛亮一句“谋事在人，成事在天”.的仰天长叹，成了千古绝响。

诸葛亮感叹“谋事在人，成事在天”，但他始终以“鞠躬尽瘁，死而后已”的态度人世，这种既能尽力去奋斗不息，又能安时顺世、乐天知命的德行，确实令人钦佩，更是我们处世行事的风范。

“尽人事，听天命”，就是一方面要尽自己最大的努力去争取去奋斗，而不是安坐家中听天由命，否则就是坐以待毙。另一方面又要不强求，不妄为，顺其自然。

如果拼搏了，依然未获成功，那就要理智地接受事实，要找出自己挫折和失败的原因，进而改变现状，改变命运，这才是智者的选择。

静心悟语

一个人能安守天命，通达乐观，把一切都看得淡薄，自然会心胸开阔，失意泰然，得意淡然，无忧无虑，无烦无恼，无怨无责，心身愉快，无处不适，无处不安。

接纳人生的不公平

有这样一个寓言：

一个水池中，有许多大鱼和小鱼在快乐的游动。大鱼随便张口，十几条小鱼就被吞入口中。

一天，一条大鱼又在吃小鱼。旁边的一条小鱼愤怒异常，朝着大鱼喊道：“太不公平了，太不公平了！你们大鱼为什么要吃小鱼？”

大鱼很平静地说："那你吃我，可以吗？"

小鱼就狠狠地朝大鱼的肚子咬了一口，但只咬下一小片鱼鳞，还差点噎死，小鱼就不再打大鱼的主意。大鱼也轻轻地笑了笑，扬长而去了。

每个进入社会的人总会遇到这样那样的无奈、责难、非议甚至莫名的中伤。奋斗是个过程，而起点可能是最低也最容易被人忽略的。此时进入社会，难免会有诸多不适应，这是每个人都要经历的过程。世上没有天生的强者，只有跨越了所有苦难、波折，才能由弱者蜕变成强者的人。

社会是现实的，在承认一个人之前，总会千方百计地考验他，考验通过与否全在自己。我们要把所有的苦难想象成最后的甘甜，只有这样，才能将暂时的不公深藏心底，沉下心来，以更坚决的信心走下去。

想成为参天大树，何必在意那些风吹浪打？于不公和惨淡的处境中自我享受和突破，才能在不久的以后收获人生大境界。

静心悟语

我们要拒绝抱怨，就像拒绝所有的流言飞语。我们应埋头苦干，不断地充实自己，以强大的自我对抗外界的诽谤、误解、不信任。

拉高生命视点，扩大人生格局

1941年，美国洛杉矶。深夜，在一间宽敞的摄影棚内，一群人正在忙着拍摄一部电影。

"停！"刚开拍几分钟，年轻的导演就大喊起来，一边做动作一边对着摄影师大声说："我要的是一个大仰角，大仰角，明白吗？"



又是大仰角！这个镜头已经反复拍摄了十几次，演员、录音师……所有的工作人员都已累得筋疲力尽，可是这位年轻的导演总是不满意，一次次地大声喊“停”，一遍遍地向着摄影师大叫“大仰角”！

此时，扛着摄影机趴在地板上的摄影师再也无法忍受这个初出茅庐的小伙子，站起来大声吼道：“我趴得已经够低了，你难道不明白吗！”

周围的工作人员都停下了手中的工作，有些幸灾乐祸地看着他们。年轻的导演镇定地盯着摄影师，一句话也没有说。突然，他转身走到道具旁，捡起一把斧子，向着摄影师快步走了过去。

人们不知道这位年轻的导演会做怎样的蠢事。在周围人的惊呼声中，只见年轻的导演抡起斧子，向着摄影师刚才趴过的木制地板猛烈地砍去，一下、两下、三下……他把地板砸出一个窟窿。

导演让摄影师站到洞中，平静地对他说：“这就是我要的角度。”就这样，摄影师蹲在洞中，压低镜头，拍出了一个前所未有的大仰角，一个从未有人拍出的镜头。

这位年轻的导演名叫奥逊·威尔斯，这部电影是《公民凯恩》。电影因大仰拍、大景深、阴影逆光等摄影创新技术及新颖的叙事方式，被誉为美国有史以来最伟大的电影之一，至今仍是美国电影学院必备的教学影片。

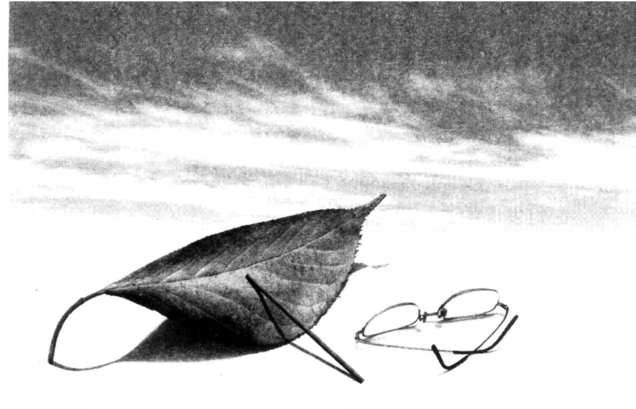
拍电影便是这样，大仰角、深镜头可以把握场景的全貌，给观众以留下多层次的视觉体验，而对待人生，又何尝不是如此？如果我们的人生视角很低、很小，怎么能看到艰难后面的希望和快乐？人生的格局也许难以改变，但怎么看却由每个人自己来决定。

提升自我的高度，改变生命的视角，你就拥有了一套崭新的人生观念，就能拥有一个不一样的人生。一个人的视角若只局限在眼前，就容易变得短视，就常会为小事纠结。可是一旦放宽视野，惊叹于世界之大，每个人都是一个广阔的世界，世界的容积是有限的，心的格局却无限广阔。



静心悟语

一个人要想改变自己的命运，应先改变自己的定位，给自己一个新的高度，扩大自己的视角。视角变大，我们就能从新的角度来观赏生命风景。



第三章
悄然开启内心的暖流

在工作和生活中，我们常常被许多问题困扰，但解决这些问题的钥匙，其实就把握在我们自己手里。这把钥匙，就是我们内心的暖能量。财富、健康、幸福全都依靠着这股看不见的无形暖流源源而来。



心灯发出的光，没有阴影

生活中的每一次沧海桑田，每一次悲欢离合，都需要我们用心慢慢地去体会、去感悟。

如果我们的心是暖的，那么在自己眼前出现的一切都是灿烂的阳光、晶莹的露珠、五彩缤纷的落英和随风飘散的白云，一切都变得那么惬意和甜美，无论生活有多么的清苦和艰辛，都会感受到天堂般的快乐。心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝的温暖，我们的眼中也充斥着无边的黑暗、冰封的雪谷、残花败絮的凄凉。

有一位小尼姑去见师父，悲哀地对师父说："师父！我已经看破红尘，遁入空门多年，每天在这青山白云之间，茹素礼佛，暮鼓晨钟，经读得越多，心中的杂念不但不减，反而增加，怎么办啊？"

师父对她说："点一盏灯，使它不但能照亮你，而且不会留下你的身影，就可以体悟了！"

几十年之后，有一所尼姑庵远近驰名，大家都称之为"万灯庵"。因为庵中点满了灯，成千上万的灯，使人走入其间，仿佛步入一片灯海，灿烂辉煌。

这万灯庵的住持就是当年的那位小尼姑，虽然年事已高，并拥有上百个徒弟，但是她仍然不快乐。因为尽管她每做一桩功德，都点一盏灯，无论把灯放在脚边，悬在顶上，乃至以一片灯海将自己团团围住，还是会见到自己的影子。灯越亮，影子越显；灯越多，影子也越多。她困惑了，却已经没有师父可以问，因为师父早已去世，自己也将不久于人世。

后来，她圆寂了。在圆寂前，她终于体悟到禅理的机要。

她没有在万灯之间找到一生寻求的东西，却在黑暗的禅房里悟道。她发觉身外的成就再高，如同灯再亮，却只能造成身后的影子。想要看不到自己的影子唯有一个方法，能使自己皎然澄澈，心无挂碍，那就是，点亮一盏心灵之灯。

点亮心灯，人生才能温暖光明，由心灯发出的光，没有留下自己的影子。

静心悟语

一个人生活在这个世界上，必须懂得珍视、呵护自己的心灵，才能保持个人的真善。

粗茶淡饭，有滋有味

古人曾讲："淡中知味，常里识英。"道理是如此，但人们往往忽视平凡之物，不重视我们通常见到的东西。鲍鱼鱼翅、山珍海味固然是美味佳肴，但如果一日三餐顿顿如此，时间久了只怕也会令人难以下咽，益于身心的粗茶淡饭才是一中最耐吃的食物。

大多数人就像粗茶淡饭一样平凡，又像一颗平平无奇的种子。虽然这些种子都是平常的皮包裹着平常的仁，但有的最后只是长成了普通的植物，有的却孕育出了伟大的生命。同样的土壤，同样的阳光，同样的甘霖，为何养育了不同的生命？

在我们身边也有这样的现象，譬如工作中，相同环境、相同背景、相同学历、相同年龄的员工，之后可能走出了完全不同的职业轨迹：有的人成为老板器重的对象，高薪重位；而有的人却一直碌碌无为，从来没有被



老板注意到。或许有的人会认为这是人本身的差异所致，但其实人与人之间的天分相差无几，而一个显著的差别可能就在于他们对待平凡的事情的态度上。

谁不想在人群中发出光亮来？正是由于有了这样多姿多彩的梦想与追求，才使得我们的生命充满了激情与想象。但即便是最伟大的人物，也起步于平凡的道路；最崇高的品格，也来自于平凡的人生。作家别林斯基说过：“每一个人不要做他想做的或者应该做的，而是要做他可能做的。拿不到元帅杖，就去拿枪，没有枪，就去拿铁铲。”

这世上绝没有卑微的工作。所有正当合法的工作，即使再平凡不过，也都值得尊敬。只要你沉住气，认真地劳动和创造，没有人能够贬低你的价值，关键在于你如何看待自己的工作。

如果你认为自己现在从事的是一份普通的工作，而且短时间里没有改变它的能力，那么正确的办法应该是调整自己的心态，沉住气，抱着化腐朽为神奇、化平凡为伟大的态度去做。



静心悟语

一个人为人处世，要有平凡的心态，同时也要有伟大的心。平凡的心态让人宠辱不惊、进退自如，伟大的心让人胸怀博大、志存高远。

低谷自有低谷的风景

人生之路，扑朔迷离，充满坎坷……静坐灯下，常常暗自思忖，生活就像浩渺的大海，有落潮的无奈，也有涨潮的欣慰；生活也像一碗百味

汤，酸甜苦辣溶于其中，个中滋味，品后才知分晓。

面对短暂的人生，我们要学会面对磨难，不要错过人生的失意时刻，也许当生命之神把你抛入谷底时，也是你人生腾飞的最佳时机。

低谷教会了我们希望、忍耐和奋斗。低谷的风景忧郁而美丽，低谷可以使我们变得对生活更执著、更沉着、更热烈，低谷更可以使我们成功后回味无穷。

人生的低谷更像是一面镜子，能够教会我们审视人生、重新认识自己。人往往看不清自己，总是在处于逆境的时候才肯回过头来看看自己到底错在哪里，只有通过实践的验证才知道自己是怎么回事。当我们走了一段弯路，跌得头破血流时，才会在实践的基础上深刻反省自己，为自己今后的道路制定一个比较切合实际的目标。当我们走出低谷时，我们会变得更加成熟、坚强和理性。以前的经历则是以后的经验，只有经历了实实在在的痛，以后的人生道路上我们才能谨言慎行，正确把握自己。置身于人生的低谷有时会让我们大彻大悟，让我们在人生的低谷中学会品味人生。

人生的低谷是锻炼意志的摇篮。艰苦的环境能锻炼人的体魄，人生的低谷能锻炼人的意志和素养。人生处于低谷时我们不得不承受、接纳来自各方面的压力，我们只有默默地承受这一切，然后告诉自己，一切都将重新开始。

静心悟语

当你身陷人生的低谷时，首先是要有一颗向上的心。上帝关上一扇门的同时，会为你打开一扇窗，仔细寻找任何可以帮助你走出困境的工具，不放弃任何成功的希望。



找到目标，全力以赴

一个人要学会观察自己，发觉自己的“可能性”。如果根据现在的能力判断自己“行还是不行”，那就永远也做不成新的事情或困难的事情。相信自己的可能性，给自己规划一个超出现有能力水平的更高目标，集中精神，坚定信念，并为在未来某一时刻实现目标而倾尽全力。这样成功或成绩才有可能如期而至，自己的能力也能够得到提高。

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军，并在随后的意大利国际马拉松邀请赛上再次获得世界冠军，所有的人都觉得不可思议。

10年后，这个谜终于被解开了，山田本一在自传中是这么说的：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

人的注意力是有限的，总是集中精神做一个事情是困难的，但是，如果用心就能抓住事物的本质和核心，具备准确的判断能力，最终之道自己该做什么，能够做什么，全力以赴地认真去做这件事情，锲而不舍，必定成功。当人们找到目标之后，就要全力以赴地去奋斗，而不能左右摇摆，

并且坚定自己能够实现它。

人们往往容易把失败的原因归结于命运、运气，其实主要是因为愿望的大小、高度、深度、热度的差别而造成的。为了变不可能为可能，就要有近似于“发疯”似的强烈的愿望，坚信目标一定能够实现，并为之不断努力奋勇向前。无论是人生还是经营，这是达到目标的唯一方式。

静心悟语

当一个人观察自己，发掘自己的可能性之后，就会像锥子一样，集中全部力量在一个目标上，这样才能成功。

潜心求知，必须有“傻劲”

知识确有强大的功能，它能改造世界，也能造就人自身。它能增强人的智慧、能力，充实人的精神世界。它能化为强大的物质力量，也能改变人，使人更加完美。“知识就是力量”是英国哲学家培根的名言。他还认为：“知识能塑造人的性格。人的天性就如野生的花草，求知学习好比修剪移栽。”一个人如果想充分发挥自己的创造能力，首先应该开发自己的学习能力，潜心求知，勤奋为学。

学习是一件最需要去做的事情，就像要保持良好的能量水平，就应该不断补充物质营养和精神营养。补充营养是一个充电的过程，也就是学习的过程，人需要不断地充电；只有不断地充电，不断地学习，才能走向成功。

一个人越能储蓄，越易致富。你越能求知，你越有知识。你能多储一份知识，就足以多丰富你的一分生命。这种零星的努力，细小的进益，日



积月累，可以使你于日后大有收益，可以使你更为充实，更丰满，可以使你更能应付人生。

学习也要讲究方法，不管学习的方法多么高深、多么复杂，勤奋是不可缺少的基础。要想在学习中有所得，必须做到不浮躁，“傻劲”十足。

英国思想家尔莱尔说：“天才就是无止境刻苦勤奋的能力。”惰性是勤奋的敌人。追求成功，要时时向惰性宣战，并战而胜之。走遍世界，从没见过不费气力即唾手可得的成果，也没有一蹴而就的事业。

无论学知识、干工作、搞研究，唯有不辞劳苦，才能拥抱辉煌。成果是勤奋跋涉后的收获，成功是披荆斩棘后的奖赏。成功没有捷径，靠投机取巧、浮躁钻营的人，是难以摘到智慧之果的。成功的人，无不具有一股“傻劲”。

静心悟语

一旦我们有幸受到学习这种伟大推动力的引导和驱使，我们就能自觉地追求完美的人生，在学习的过程中成长、开花、结果。

忽视短板，发挥自身优势

在哈佛大学，专业之间的院系调整并不是什么新鲜事。因为哈佛向来崇尚自由精神，让每一位学生都尽可能地认识到自身的全部优缺点。它鼓励学生学会扬长避短，专攻自己最擅长的专业。莫扎特和歌德的故事恰好说明哈佛的这个措施是多么正确。

据说莫扎特7岁时在法兰克福市举行音乐会，一个14岁的男孩去了他

那儿并对他说：

“你演奏得那么出色！我无论如何也不可能学得这样好！”

“为什么？要知道你完全可以，你试一试，如果不能成功，你再开始谱曲。”

“但是，我想写诗……”

“要知道，这是很有意思的，写好诗想必比写好音乐困难些。”

“不是的，很轻松，你试一试……”

和莫扎特说话的，正是少年的歌德。

后来，两人都找到了自己的“音符”：一位是大音乐家，一位是大诗人。

尺有所短，寸有所长，人的兴趣、才能、素质也是不同的。如果你不了解这一点，没能把自己的所长利用起来，而你所从事的行业需要的素质和才能正是你所缺乏的，那么，你将会自我埋没。反之，如果你有自知之明，善于设计自己，从事你最擅长的工作，你就会获得成功。

比如达尔文学数学、医学时显得呆头呆脑，一接触到动植物就灵光焕发。阿西莫夫一直努力成为一个自然科学家。一天上午，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到：“我不能成为第一流的科学家，却能够成为第一流的科普作家。”于是，他把全部精力放在科普创作上，终于成为当代世界最著名的科普作家。

做一个杰出者不仅要善于观察世界，善于观察事物，还要善于观察自己，了解自己。我们每个人应该努力根据自己的特长来设计自己、量力而行。根据自己的环境、条件、才能、素质、兴趣等，确定前进方向。

静心悟语

尺有所短，寸有所长。将自己的优势发挥到最大极限，让你强势的潜能发掘出来，别人将忽视你的劣势，而你也必将走向卓越。



信念是生命最好的补药

我们常常将理想比做前行路上的灯塔，即使海面波浪翻滚，狂风暴雨，依然能够为船只照亮前行的方向，理想更像是一盏心灯，你无论走到哪里，都能感受到它的感召。

很久很久以前，有一个养蚌人，他想培养一颗世上最大最美的珍珠。

他去海边沙滩上挑选沙粒，并且一颗一颗地问那些沙粒，愿不愿意变成珍珠。那些沙粒一颗一颗都摇头说不愿意。养蚌人从清晨问到黄昏，他都快要绝望了。

就在这时，有一颗沙粒答应了他。

旁边的沙粒都嘲笑起那颗沙粒，说它太傻，去蚌壳里住，远离亲人、朋友，见不到阳光、雨露、明月、清风，甚至还缺少空气，只能与黑暗、潮湿、寒冷、孤寂为伍，不值得。

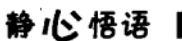
可那颗沙粒还是无怨无悔地随着养蚌人去了。

斗转星移，几年过去了，那颗沙粒已长成了一颗晶莹剔透、价值连城的珍珠，而曾经嘲笑它傻的那些伙伴们，依然只是一堆沙粒，有的已风化成土。

也许你只是众多沙粒中平凡的一颗，但只要你有要成为珍珠的信念，并且忍耐着、坚持着，当走过黑暗与苦难的长长隧道时，你就会惊讶地发现，在不知不觉中，你已长成了一颗珍珠。每颗珍珠都是由沙子磨砺出来的，能够成为珍珠的沙粒都有着成为珍珠的坚定信念，并为之无怨无悔。

很多人都曾有过怀才不遇的感觉，自认为自己的才华未得到别人的认可，能力无处施展，这时候，不妨反观自身，以弥补自己的缺陷，使自己

的满腔热情与自信在沉淀之后变得更加坚韧。



静心悟语

并不是每一个贝壳都可以孕育出珍珠，也不是每一粒种子都可以萌生出幼芽，流水也会干涸，高山也可崩塌，而有信念的人，可以在纷乱红尘中自由驰骋，游刃有余。

弃虚浮，步步踏实

浮躁，往往是造成人们做事目的与结果不一致的常见的原因，由于一味地追求效率和速度，而做起事来往往既无准备、也无计划，只凭一时的心血来潮就去动手做，他们恨不能一日千里、一蹴而就，却往往事倍功半，其结果只能与成功背道而驰。

宋朝的学者朱熹是个绝顶聪明之人，他十五六岁就开始研究禅学。而到了中年之时，才感觉到，速成不是创作良方。

于是他坚信“欲速成则不达”这句话，之后下苦功，方获得了一定的成就。他有一句十六字真言：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”

然而，令人感到可惜的则是当今很少有人能做到这一点，更多人在追求的过程中丧失了自己的目的性，不追求人生最根本的目的，转而追求一些形式上的成功，正如一句话中所说，瞬间的成就可以使人获得短暂的名利，但如果谈起永恒，无非只是皮毛之举。如果我们要想真正去成就一番事业，那么就必须静下心来，脚踏实地，摆脱速成心理的牵制，消除急躁



和虚浮，看清人生最根本的目的，一步一个脚印地走下去。

这世间，美好的东西实在多得数不过来。我们总是希望得到的太多，让尽可能多的东西为自己所拥有。人生短暂，生命在拥有和失去之间，不经意地就流干了。

拥有时加倍珍惜，失去了，就权当是接受生命的考验，权当是坎坷人生的奋斗诺言。拥有诚实就会放弃虚伪；拥有充实就会放弃无聊；拥有踏实就会放弃虚浮。



静心悟语

人都应该有一个清醒的头脑。在饱含汁水的时候孕育强大的种子，当外表退色后，却盛放出惊世骇俗的美丽！

唤醒你酣睡的潜能

有两位少年去求助一位老人，他们问了相同的问题："我有许多的梦想和抱负，但总是笨手笨脚，无从下手，不知道如何才能实现自己的目标。"老人给他们一人一颗种子，细心地交代："这是一颗神奇的种子，谁能够妥善地保存它的价值，谁就能够实现他的理想。"

几年后，老人碰到了这两位少年，顺便问起种子的情况。

第一位少年谨慎地拿出一个锦盒，缓缓地掀开里头的棉布，对着老人说："我把种子收藏在锦盒里，时时刻刻都将它妥善地保存着。为了这颗种子能够完整地保存，我为它专门建了一个恒温室。我相信它现在仍完好如初，其价值没有任何折损。"老人听后，失望地摇了摇头。第二位少

年，汗流浃背地指着旁边的一座山丘道："您看，我把这颗神奇种子埋在土里灌溉施肥，现在整座山丘都长满了果树，每一棵果树都结满了果实，原来的一颗种子现在变为了千万颗。这就是我实现这颗神奇种子价值的方法。"

老人最后说："孩子们，我给的并不是什么神奇的种子，不过是一般的种子而已。如果只是守着它，永远不会有结果；只有用汗水灌溉，才能有丰硕的成果。让种子生根发芽，虽然会冒风霜雨雪侵蚀的风险，但正由于经历了这些锤炼，生命才焕发出神奇的力量，种子的价值才真正得到了实现和延续。"

那原本是两颗相同的种子，第一位少年选择了让种子沉睡，第二位少年则选择了让种子经受风雨的洗礼。一个害怕冒险的人永远也不会取得成功。就像第一个少年选择了安于平稳生活的人，从来不会做任何有风险的事情，这样的生活虽然可靠，虽然平静，但那是一个悲哀而无聊的人生，一个懦夫的人生。

突破平庸就昭示着成功，其中一条捷径就是敢于冒险。"石油大王"哈默说过："不会冒险的人永远也不会取得成功。"若不先离开海岸，是永远不可能发现新大陆的。因此，当遭遇到大障碍的时候，你要抓住它的柄，换句话说，让挑战激发你的战斗精神。战斗的意识能够引发你的内部力量，唤醒沉睡的潜能。



静心悟语

甘于平庸的人总是守着谷底的那一片土地，而勇敢者却到处有路可走。不论前途多么崎岖，只要你勇敢地朝着希望的方向行走，即使风暴再大，你也能寻找到属于自己的一方晴空。



思维转动，人生也就随之转动

想知道人生的结局，便把今天的心念放大一百万倍：一天爱一个人，我们的人生便充满爱；一天逃避一个问题，我们是生命的懦夫；一天生一次气，一生便没有快乐可言。爱默生说："一个人的样子就是他整天所想的那个样子。"思维转动，人生也便转动。

从前，有一个小沙弥受不了寺院的清苦，变得厌世、轻生，患上了我们现在所说的抑郁症。

有一天，他独自一人走上了寺院后面的悬崖险峰，就在他紧闭双眼，准备纵身跳下时，一只大手按住了他的肩膀。他转身一看，原来是老方丈。小沙弥的眼泪马上就流出来了，他告诉方丈，他已经万念俱灰，真的"看破红尘，四大皆空"，什么牵挂都没有了，只想一死了之。

老方丈慈爱地说："生命没有错误，要珍惜自己的生命，其实你拥有的东西还很多很多，你先看看你手背上有什么。"

小沙弥抬手看了看，讷讷地说："没什么呀！"

"那不满是眼泪吗？"老方丈语气沉重地说。

小沙弥眨巴眨巴眼睛，又是串串热泪。

老方丈满眼关切，又说："再看看你的手心。"

小沙弥又摊开双手，看自己的手心。看了一阵，不无疑惑地说："没什么呀！"

老方丈呵呵一笑说："那不满是阳光吗？"

小沙弥愣怔了一下，脸上也泛起丝丝的笑容。

老方丈又循循善诱地说："你再抬头看看。"

这回小沙弥开窍了，没等方丈开导，就激动说："还有蓝天，我还有蓝天！"

老方丈舒心地叹了口气，对小沙弥说："其实，你除了眼泪、阳光和蓝天，还有一颗勇敢顽强的心以及健康的身体……"

不论你现在正想着什么，不妨像故事中的小沙弥一样抬头看看蓝天，感受一下阳光与蓝天的美丽。



静心悟语

心念是思维的镜子，思维决定我们处世的态度，态度决定了我们的人生。

在静静的回忆中感受美

回忆是美好的，它使原本快乐的事情更加快乐，使原本困苦的事情变得珍贵。正如一位诗人所说：那过去了的，终将成为美好的回忆。生活的脚步永不停歇，日历一页一页翻过去，在马不停蹄向前赶路的时候，你有没有停下来重新回顾来时的路？如果你试过，你一定明白静静地回忆是感受生活最好的方式。

在午后宁静的阳光下，在夜晚温柔的灯光下，静静坐着，打开记忆的大门，任思绪重回到那些个快乐或悲伤的日子里。如果你有兴致，还可以把一路走来的岁月记录成册，留备以后坐在摇椅上慢慢看。如果日记是一种文字的记忆，用语言描绘曾经的你，那么，照片便是一种影像的记忆，用最直观的视觉冲击刻画你成长的痕迹。按照时间的先后顺序，从年岁的由小变大，一张一张地重新欣赏。翻看这些旧照片，会让你有些光阴似箭



的感觉，看着相册里不同时代的自己，心态也会迥然不同。

首先看看孩提时的影像，对于大多数人来说，那些照片，基本上都映在了一张张黑白相间的框子里。看着童年时候的可爱模样，是不是忆起了儿时的快乐，那就尽情地回味一番吧。然后，再看看少年时代、青年时代、中年时代……这些旧照片，也许还有你和其他人的合影，是不是每个阶段合影的人都不尽相同？把你从少年成长为青年、从青年步入中年、从中年步入老年的过程记录得一清二楚。看照片里表情的转变，看容貌的改变，世事沧桑与人情冷暖尽在其间。“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”也许是那些合影照片最贴切的旁白。

一张张旧照片，或黑白或彩色，或开心或愁苦，把不同的时光和人物定格在了瞬间。想想多年来的经历是千千万，明白忘记的事情是万万千，幸亏有这些旧照片，不管你想忘也好，不想忘也罢，都忠实地记录下了那些零星的岁月。孤独时、失意时，翻看这一册册的日志和相册，想想这一路走来的无数个日日夜夜，你一定会感叹眼前的苦难的波折都算不了什么，它终将成为珍贵的回忆。

静心悟语

当一天结束，把所有感受都化为文字，既是一种回味，也是一种感叹，还有一份对未来的憧憬。

给情绪一个自制的阀门

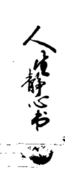
情商EQ是Emotional Quotient的简称，翻译过来就是“情感智慧”的意思。在西方一直流传着这么一句话：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。”

情商的一个关键是控制自我，没有自制力的人终将一无所成，因为一点的小刺激和小诱惑他都会抵制不了，进而深陷其中。控制自我情绪是种重要的能力，也是人区别于动物的重要标志。人是有理性的人，而非依赖感情行事。

有一次，卡耐基和办公大楼的管理员发生了一场误会，这场误会导致了他们之间的憎恨。这位管理员为表示对卡耐基的不满，便给他时不时添些小麻烦。一天，管理员知道整栋大楼里只有卡耐基在办公室里时，立刻把全楼的电灯关了。这样的情形发生了好几次，最后，卡耐基忍无可忍，决定“反击”。

某个周末，机会来了。卡耐基在他的办公室里准备一份计划书，忽然电灯熄灭了。卡耐基立刻跳起来，奔向楼下地下室，他知道在那儿可以找到这位管理员。当卡耐基到那儿时，发现管理员正倚在一张椅子上看报纸，还吹着口哨，仿佛什么事情都未发生似的。

卡耐基立刻破口大骂。一连5分钟之久，他用尽了天下所有的脏字来侮辱管理员。最后，卡耐基实在想不出什么骂人的词句，只好放慢语速。这时候，管理员放下手中的报纸，脸上露出微笑，并以一种充满自制和镇静的声音说：“呀，你今天有点儿激动，不是吗？”他的话像一支利箭，一下子刺进了卡耐基的心。



卡耐基羞愧难当：站在自己面前的是一位只能以开关电灯为生的工人，他在这场战斗中打败了自己，而且这场战斗的场合和武器，都是自己挑选的。

卡耐基一言不发，转过身，以最快的速度回到办公室。他再也做不了任何事了。当卡耐基把这件事反省了一遍又一遍后，他立即认识到了自己的错误，坦率地说，他很不愿意采取行动来改正自己的错误。但卡耐基知道，必须向那个人道歉，内心才能平静。最后，他花了很久的时间才下定决心，决定到地下室去忍受他必须忍受的这种羞辱。

卡耐基到地下室后对那位管理员说道："我回来为我的行为道歉，如果你愿意接受的话。"管理员脸上露出了微笑，说："你用不着向我道歉。除了这四堵墙壁，以及你和我之外，并没有人听见你刚才说的话。我不会把它说出去的，我知道你也不会说出去的，因此，我们不如就把此事忘了吧。"

卡耐基听了这话，羞愧再次刺痛了他的心。他抓住管理员的手，使劲握了握。卡耐基不仅是用手和他握手，更是用心和他握手。在走回办公室途中，卡耐基心情十分愉快，因为他终于鼓起勇气，解决了自己做错的事。由此卡耐基一再告诫我们，自制是一种十分难得的能力，它不是枷锁，而是你带在身上的警钟。

那些以为自制就会失去自由的人，对"自由"与"自制"的意义显然还没有深刻的领会。因为自制不是要以失去自由的意志为代价，而它恰恰是为了保证自由在最大限度内的实现。

静心悟语

追求自由是无可非议的，但不能放任自流。一点也不加以限制的自由，本身就潜藏着无穷的害处与危险，严重的时候，情绪就像脱缰的马儿一样难以控制。世界上不存在绝对的自由，真正意义上的自由，是"戴着镣铐跳舞"。

赞美打动他人，也为自己增色

赞美是一种精明、隐秘和巧妙的奉承，它从不同的方面满足给予赞美和得到赞美的人们，当我们赞美别人的时候，就是把自己和别人放在同一条水平线上了。

理发师傅带了个徒弟。徒弟学艺3个月后，这天正式上岗，他给第一位顾客理完发，顾客照照镜子说："头发留得太长。"徒弟不语。

师傅在一旁笑着解释："头发长，使您显得含蓄，这叫藏而不露，很符合您的身份。"顾客听罢，高兴而去。

徒弟给第二位顾客理完发，顾客照照镜子说："头发剪得太短。"徒弟无语。师傅笑着解释："头发短，使您显得精神、朴实、厚道，让人感到亲切。"顾客听了，欣喜而去。

徒弟给第三位顾客理完发，顾客一边交钱一边笑道："花时间挺长的。"徒弟无言。

师傅笑着解释："为'首脑'多花点时间很有必要，您没听说：进门苍头秀士，出门白面书生？"顾客听罢，大笑而去。

徒弟给第四位顾客理完发，顾客一边付款一边笑道："动作挺利索，20分钟就解决问题。"徒弟不知所措，沉默不语。

师傅笑着抢答："如今，时间就是金钱，'顶上功夫'速战速决，为您赢得了时间和金钱，您何乐而不为？"顾客听了，欢笑告辞。

晚上打烊。徒弟怯怯地问师傅："您为什么处处替我说话？反过来，我没一次做对过。"

师傅宽厚地笑道："不错，每一件事都包含着两面性，有对有错，有



利有弊。我之所以在顾客面前鼓励你，作用有二：对顾客来说，是讨人家喜欢，因为谁都爱听吉言；对你而言，既是鼓励又是鞭策，因为万事开头难，我希望你以后把活做得更加漂亮。”

徒弟很受感动，从此，他越发刻苦学艺。日复一日，徒弟的技艺日益精湛。

事情不仅要会干，也要会说，我们在日常生活中办一件极普通的小事，由于说话水平不同，所获得的效果和回报也大相径庭，而世界上再没有什么比甜蜜的语言更能打动人心了。

静心悟语

人与人之间的相互交往并没有我们想象的那样复杂，你希望别人怎样对待你，你就怎样去对待别人。要知道，你在赞美他人的时候，你的心情也同样是愉快的，经常去赞美他人的人，往往也容易得到他人的赞美。

热情催生奇迹

英格兰一个小镇上竖立着一座雕像，用来纪念英式橄榄球的起源。雕像是一个年轻男孩，急切地弯腰捡起地上的足球。雕像底座刻着一句铭文：“他不顾规则，捡起球来拼命向前跑。”

雕像和铭文叙述的是一个真实发生的故事。两所高中正进行一场激烈的足球竞赛，离终场只剩几分钟，一名没有经验的男孩首次被换上球场。他求胜心切，忘记不可用手触摸足球的规定，他弯腰捡起球，卯足劲往对

方球门猛冲。裁判和其他球员都惊讶地愣在原地，观众却被这男孩的精神感动，起立鼓掌欢呼。

这件偶发事件就是橄榄球运动的起源。显然这项新式运动并不是经过长久讨论研究而创生的，而是因为一个热情男孩的错误而诞生的。

热情不仅能催生奇迹，还能使一个人内心变得强大。

一个人热情的能力来自一种内在的精神特质。你唱歌，因为你很快乐，而在唱歌的同时你又变得更快乐。热情就像微笑一样，是会传染的。

一个人对生活没有热情，没有激情，他的生活是枯燥无趣的。

一个人对工作没有热情，没有激情，他的工作是没有效率的。

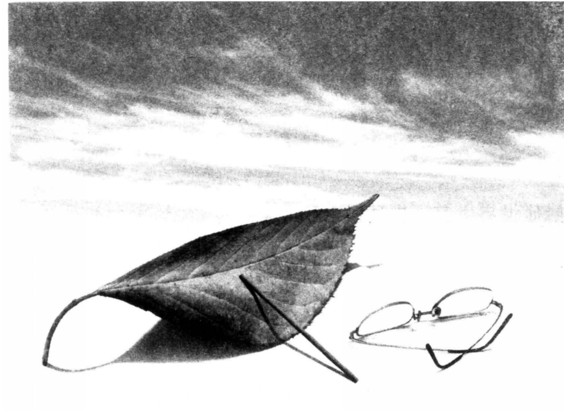
一个人没有热情，没有激情，他的人际关系是很糟糕的，没有人愿意跟一个没有任何激情的人在一起。激情会带来力量，激情会感染别人。

热忱是一种重要的力量。一旦你有了热忱，并好好地利用它，许多困难都可以克服。展现热忱的过程十分简单——热爱自己所做的每一件事。

静心悟语

真正的热情意味着你相信你所干的一切是有目的的。你坚信不疑地去实现你的目的，你有火一样燃烧的愿望，它驱使你去达到你的目标，直到如愿以偿。





第四章

向世界辐射和谐的气场

每个人的气场能量都是由身体能量与心灵能量共同组成的。心灵是气场能量的主要提供者，身体则是气场能量的承载者。如果想要改变自身的气场能量，必须从心灵和身体两方面下手，保持身体的健康，保持内心的洁净，如此，我们的气场才会变得和谐稳定。



触碰世界之前，先端详自己

1947年，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，在卫生间里，他看到一位黑人小伙子正跪在地上擦洗黑污的水渍，并且每擦一下，就虔诚地叩一下头。贝里奇对此感到很奇怪，问他为什么要这样做，黑人答道："我在感谢一位圣人。"

贝里奇好奇地问他：为什么要感谢那位圣人？小伙子说："是他帮助我找到了这份工作，让我终于有了饭吃。"贝里奇笑了，说："我曾经也遇到一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你想见他一下吗？"小伙子说："我是个孤儿，从小靠锡克教会养大，我一直都想报答养育过我的人。这位圣人如果能让我吃饱之后，还有余钱，我很愿意去拜访他。"

贝里奇说："你一定知道，南非有一座有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，那上面住着一位圣人，他能给人指点迷津，凡是遇到他的人都会有很好的发展前途。20年前，我到南非时登上过那座山，正巧遇上他，并得到他的指点。如果你愿意去拜访他，我可以向你的经理说情，准你一个月的假。"

这位年轻的小伙子是个虔诚的锡克教徒，很相信神的帮助，他谢过贝里奇后就真的上了路。30天的时间里，他一路披荆斩棘，风餐露宿，终于登上了白雪皑皑的大温特胡克山。然而，他在山顶徘徊了一整天，除了自己，没有遇到任何人。

黑人小伙子很失望地回来了。他见到贝里奇后说的第一句话是："董事长先生，一路上我处处留意，但直至山顶，我发现，除我之外，根本没有什么圣人。"贝里奇说："你说得很对，除你之外，根本没有什么圣

人。因为，你自己就是你自己的圣人。”

20年后，这位黑人小伙子成为美孚石油公司开普敦分公司的总经理，他的名字叫贾姆讷。在一次世界经济论坛峰会上，他以美孚石油公司代表的名义参加了大会。在面对众多记者的提问时，关于自己传奇的一生，他说了这么一句话：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。能创造奇迹的人，只有自己。”

想要有所成就之前，我们总是急于进人纷繁的世界，想在其中找到自己的位置，但我们在触碰世界之前，总是忘记先好好审视自己。

在你开始开创你的人生之前，请先好好端详自己，一定是有什么你独有而别人没有的，一定有什么是只有你能做好而别人做不好的。认识了自己，你才会发现你身体里的钻石宝藏，才能够成为自己生活的主宰。

静心悟语

心中没有“我”的人，就不会有信心，也不会有非凡的勇气，更不可能有人生的目标。要相信自己能使周围的世界更绚丽。

有拐杖，难独立

独立行走，让猿终于成为万物灵长；扔掉手中的拐杖，你才可以走出属于自己的路。人生的轨迹不需要别人定度，只有自己才能为自己的人生画布着色。去除依赖，独立完成人生的乐谱，相信你定能奏响生命雄壮的乐章。

世上有一种人，总是存在极强的依赖心理，习惯依靠拐杖走路，尤其



是依靠别人的拐杖走路。

有些人经常持有谬见：以为他们永远会从别人不断的帮助中获益。力量是每一个志存高远者的目标，而依靠他人只会导致懦弱。力量是自发的，不依赖于他人。坐在健身房里让别人替我们练习，是无法增强自己肌肉的力量的。没有什么比依靠他人更能破坏独立自主精神的了。如果你依靠他人，你将永远坚强不起来，也不会有独创力。要么抛开身边的“拐杖”独立自主，要么埋葬雄心壮志，一辈子老老实实做个普通人。

生活中最大的危险，就是依赖他人来保障自己。“让你依赖，让你靠”，就如同伊甸园的蛇，总在你准备赤膊努力一番时引诱你。它会对你说：“不用了，你根本不需要。看看，这么多的金钱，这么多好玩、好吃的东西，你享受都来不及呢……”这些话，足以抹杀一个人前进的雄心和勇气，阻止一个人利用自身的资本去换取成功的快乐，让你日复一日原地踏步，止水一般停滞不前，以至于你到了垂暮之年，终日为一生无为悔恨不已。

有依赖，就不会想独立，其结果是给自己的未来挖下失败的陷阱。

静心悟语

每个人都是一个独立的个体，必须依靠自己坚强地活着，因此一定要做自己的主人，活出真实的自己，这样的人生才会有滋有味。

适当展露自己的才华

长期以来，人们一直在强调思考的价值，以为只要有了好的想法，就能够走向成功。但是事实并不是如此。单单有好的想法，没有将其付诸实际，那些美好的想法只能划归于空想的行列。

一个静寂的夜里，一朵鲜花悄无声息地绽放，它娇艳无比，婀娜柔嫩，在银白色光辉的照耀下，愈加显得英姿勃勃。它芳香四溢，清新盈鼻，整个夜晚到处都弥漫着它醉人的芳香。然而，它的主人一直沉浸在梦中，既没看到它的美丽，也没闻到它的清香，除了做一个比其他夜晚更加香甜的梦以外，他对此一无所知。就这样，那朵鲜花的绽放没有留下任何痕迹。

一个喧闹的午后，主人的朋友汇聚一堂，引经据典，高谈阔论，气氛异常热烈。恰在此时，在那枝刚刚开放过鲜花的花树旁的另一棵花树上，一朵鲜花开放了。它也娇柔美艳，婀娜多姿；它也芳香四溢，清新盈鼻。顿时，大家的目光都被那朵鲜花所吸引，便转移话题，围着那盆花树，夸赞起来。为此，主人非常得意，除为客人介绍那朵花的品种、品名和特性外，还向他们自豪地介绍起自己艰辛培育花树的过程。

于是，这棵在人前开放的花树，便被当做重点保护起来。主人为它施最好的肥，浇最适量的水，做最精心的护理。这棵花树也因为享尽了主人给予它的最好待遇而开放得更加频繁，更加美丽。而那夜里开放过的花树，由于主人再也没有理过它，从而缺肥少水，没多久便枯萎地死去了，它死得悄无声息，不留痕迹。

一朵花不能只在深夜里开放，一个人也不能只在心理默默地勾勒自己的想法。当你有了某些具体的想法的时候，有了足够的坚持和信念，也找



到了能够达成愿望的突破点后，接下来的最重要的事情，就是你的行动。行动是思想的助推器，只有行动，才能够提升想法的价值。但是，我们的行动也是要有一定的前提的，就是一定要让别人看到我们的努力，并得到别人的认可。



静心悟语

在生活中，许多人才华横溢，但因为不会表现、推销自己，而不被众人所知，没有找到发挥才华的舞台。他们就如同那朵夜间偷偷开放的花，无人赏识，怀才不遇。

不要活在别人的标准里

悟道禅师当初行脚时，路过一间茶坊，因为口渴，就顺道进去想喝杯茶小憩一下。店主一看是位云水僧，就热情招呼，并且问道：“禅师，辛苦了吧？喝茶吗？”

只见悟道禅师用平淡的眼光看了一下茶架，点一下头，一句话也不说。店主似乎也是禅道高手，小心谨慎地说道：“想必您是一位禅道高深的禅师。禅师，在下有一个问题想请教您，如果您能为我解答，我就供养您，如何？”

悟道禅师点点头：“你问吧！”

店主问道：“古镜未磨时如何？”

悟道禅师很快地答道：“黑如漆。”

店主再问道：“古镜既磨了以后如何？”

悟道禅师回答道："照天照地。"

店主不以为然，说道："对不起！恕不供养。"说着转身就入店内去了。悟道禅师愣了一下，心想：我参禅数十年，竟然连俗世间一位店主都不如，于是决心闭门深修，以求开悟。

三年后，悟道禅师又出现在茶坊的门口。

店主仍亲切地招呼道："呵！三年不见，仍想请教那句老话，'古镜未磨时如何'？"

悟道禅师顺口说道："此去汉阳不远。"

店主再问道："古镜既磨后如何？"

悟道禅师再回答道："黄鹤楼前鹦鹉洲。"

店主听后，诚恳地说道："请禅师接受我的供养。"随即转身喊道："伙计，泡茶，泡好茶！"

在此，店主以古镜比喻人的心性，人的本性其实清净明朗，如果说"未磨黑如漆，已磨照天地"，那么便陷入了人为标准的误区。自性者在圣不增，在凡不减，悟道禅师第一次未能认识人之本性，故喝不到茶。第二次禅师回答，古镜未磨"此去汉阳不远"，古镜已磨"黄鹤楼前鹦鹉洲"，便是意识到了保持真本性的重要。

有些人丢弃了自己的意愿，活在别人的标准里，在别人的评判里找寻自我的价值。别人的一句诋毁足以泯灭他所有的信心，别人的一个眼光能够扰乱他应有的方寸，这样的人活得沉重。只有我行我素，不为别人的目光违背自己的心意，尊重自己生活的行为方式，做真正想做的事，做想做的人，才会达到快乐自在的人生状态，如燕子一样轻盈飞行。



静心悟语

造物主可以将自己的内心外化于万物，相信自己心的声音，知道生命需要什么。做生活的创意大师，就要将源于自体的所有想法运转成自己的创意生命。



体验多种生命模式，更易接近成功

每个人都有属于自己的灵魂。你的灵魂决定了看待世界的立场、角度与方式。你的身体里有多少灵魂，决定了你的应变能力。我们总有一些不得不面对的人和事，在各种不同的状况面前，你必须快速地应变出各种沟通和解决的方式，因此，体验多种生命模式，你会更容易接近成功。

有这样一个故事，人们结伴去寻找一座宝石矿山。最开始，人们沿着平直的大路前进，不久之后，前方出现了一条大河。河水奔腾不息，波涛汹涌。矿山就在河的对岸，极目能见，怎么办？人们一直是靠双脚在行走，双脚把他们带到了河边，但陆路已走到了尽头，再用双脚是走不过这条大河的。

这时，人们能够做的只有改变自己。有些人望着河水汹涌，茫然不知所措，望着对面的矿山叹气；有些人仍按照陆地行走的方式纷纷走进大河，结果被淹死，未能到达成功的彼岸；有些人改变了陆地行走的姿势和习惯，他们学会了游泳，泅过了这条河，到达了宝石矿山；另一些人临河沉思，偶然看见一块圆木在河里漂浮，于是有了创新的灵感，意识到圆木能将他们带到对岸，结果他们发明了船，同样到达了矿山。

那些渡过河到达矿山的人，都懂得如何因时因人因境改变自己的处事策略，这就是应变。在这个快速变化的时代，应变意味着你必须具备多种看世界的角度。要以全方位的视角来面对你所要解决的问题，做到以己之变应万事之变。正如美国著名人士罗兹说：“生活的最大成就是不断地改变自己，以使自己悟出生活之道。”

天地万物无事不变，无时不变，只有让附身于自己的生命灵魂变得更

多，让自己的成为一个多元的生命体，你的人生才会衍生出更多的生命频道。让所有生命发展的束缚都在生命体的多元切换中消融。

静心悟语

不愿意改变的人只能等待运气，懂得掌握时机的人便能创造机会；幸运只会降临在胆大心细、敢于接受挑战但又谨慎行事的人身上。

想要吸引什么，就让自己先变成什么

刘禹锡的名篇《陋室铭》写道："谈笑有鸿儒，往来无白丁"，意在表达作者即使身处陋室，但是与之交往的人都是有高尚情操、品质高雅的人士。与优秀的人接触，自然会潜移默化地受到他人的影响。相反，经常与劣迹斑斑的人为伍，难免也会沦落为品行低下的小人，真正能够做到"出淤泥而不染"的人毕竟是少数的。

的确，人都希望能够与品行高雅、学识渊博的人交往，能够从他人那里学到点东西，但是有时会适得其反，难以与人进行深刻的交流、切磋，原因就在于不知道"你要想吸引什么、就让自己先变成什么"的简单道理。

宋代有一位著名的大慧禅师，门下有位弟子道谦，参禅多年，却始终无法开悟。一天晚上，道谦诚恳地向师兄宗元诉说自己不能悟道的苦恼，并且请求宗元帮忙。

宗元说："我能帮你的，当然乐意之至，不过有三件事我无能为力，你必须自己去做！"道谦连忙问："是哪三件？"



宗元说："当你肚饿口渴时，我的饮食不能填饱你的肚子，我不能帮你吃喝，你必须自己饮食；当你想大小便时，你必须亲自解决，我一点也帮不上忙；最后，也是最重要的一点是，除了你自己之外，谁也不能驮着你的身子在路上走。"

道谦大悟，因为他感到了自我的力量，也决定善用自己的力量。

与道谦参禅一样，我们有很多事情都是别人无法替代的，必须要依靠自己的力量来解决的。寄希望于别人，纵使别人有意为之，恐怕也是难以实现的，做再多的努力都是徒劳。当然，提升自我、追求进步的过程，也是充满曲折而坎坷的，往往是人们在经历了挫折，在无情的现实中四处碰壁之后才能够领悟到的。

静心悟语

你要想吸引什么，就让自己先变成什么。既然难以改变别人，就先改变自己，这样才能赢得别人的肯定和尊重。

厚德，可以放大你观察宇宙的视野

也许你是一个很平凡的人，但是如果你拥有美德这张最有用的通行证，你的人生就会熠熠生辉，你将由平凡走向成功。不管时光怎么流逝，美德永远是最能打动人心的勋章。在美德面前，所有的不幸都会变得渺小。只有美德能让你获得真正意义上的成功——一种精神上的永恒。它可以让你以最广阔的视野观察宇宙，让你的生命在最高的顶点上俯瞰世间一切，灵魂也便随着生命格局的扩张而提升。

在法兰西，人们心中有个“天神”，他的名字叫齐达内。在众星云集的皇马俱乐部，人们说齐达内是唯一能在更衣室里大声说话的人；而在法国国家队，只要齐达内在场上，他自然而然就是球队的核心，即使法国队拥有着亨利、特雷泽盖等众多明星，教练依然要围绕齐达内来制定战术。

为什么很少有教练把齐达内放在替补席上？为什么即使其他队友球技卓越，齐达内也依然是球队的“魂”？单凭球技而自恃高人一等，是不能让球员甘心以你为中心的。齐达内到底凭什么被人称为“天神”“法兰西的魂”？

2005年8月，法国足球队到了生死存亡的关键时刻，曾经的世界冠军如今要为明年能否出现在世界杯赛场上而苦苦挣扎。这个时刻，齐达内站了出来，在阔别国家队一年后，这位33岁的中场老将又披上了蓝色战袍。三届“足球先生”得主、世界杯、欧洲杯、冠军杯，但凡有点分量的奖杯齐达内都拿遍了。作为一个足球运动员，他已经不需要在足球方面再向人证明什么了，但他还是毅然决然地在国家队最需要的时候回来了。他不是不知道自己的能力不如以前，一旦法国无法出线，会使他英名尽丧，但他甘冒走下神台的危险来挽救法国队，就凭这一点，他就足以成为其他球员的楷模！

在那些单纯的美色和财富不起作用的场合，和蔼亲切的风度、令人着迷的人格却可以给人留下美好的印象。我们每一个人做事，要做好事，要好好做事，做有益之事；做人，要做好人，要好好做人，做优秀之人。

成功之道，在以德而不以术，以道而不以谋，以礼而不以权。成大事的人往往都有一颗谦虚谨慎的心，都是不把自己的真正实力暴露出来的人。



静心悟语

做事先从做人开始，利人利己的事多做，损人利己的事不做。这是做人的基本准则。



自我超越的最大尺度

《庄子·逍遥游》中记载了这样一个故事：

肩吾向连叔求教："我从接舆那里听到的谈话，大话连篇没有边际，一说下去就回不到原来的话题上。我十分惊恐他的言谈，就好像天上的银河没有边际，跟一般人的言谈差异甚远，确实是太不近情理了。"

连叔问："他说的是些什么呢？"

肩吾转述道："在遥远的姑射山上，住着一位神人，皮肤润白像冰雪，体态柔美如处女，不食五谷，吸清风饮甘露，乘云气驾飞龙，遨游于四海之外。他的神情那么专注，使得世间万物不受病害，年年五谷丰登。我认为这全是虚妄之言，一点也不可信。"

连叔听后说："是呀！对于盲人，没法同他们欣赏花纹和色彩，对于失聪之人，没法同他们聆听钟鼓的乐声。难道只是形骸上有盲与聋吗？思想上也有盲与聋啊！这话似乎就是说你肩吾的呀。那位神人，他的德行，与万事万物混同一起，以此求得整个天下的治理，谁还会忙忙碌碌把管理天下当成回事！那样的人呀，外物没有什么能伤害他，滔天的大水不能淹没他，天下大旱使金石熔化、土山焦裂，他也不感到灼热。他所留下的尘埃以及瘪谷糠麸之类的废物，也可造就出尧舜那样的圣贤人君来，他怎么会把忙着管理万物当做己任呢！"

所谓的"神人"，要实现肉体和精神的双重超越，在肉体上，他们是长生不老、永葆青春；在精神上，他们往往是达者、智者，在自然、社会、人生方面，他们有着不同凡俗的见解。他们能洞见过去未来、宇宙天地的生成、人生祸福的渊薮。

而“成仙”之道，实际上是成正人、真人之道，也是实现“超人”的必由之道。思考的是人生价值、意义，充分享受人生的自由与真实，而不至于沦为物质的奴隶，是人类追求终极解放的信仰的产物。

静心悟语

当一个人站得越高，看得越远，就会发现自己很渺小，从而变得更谦虚就像牛顿说自己是站在巨人肩膀上，就像居里夫人说自己很平凡。

在深浅之间权宜做人

在一座深山中藏着一座千年古刹，有一位高僧隐居在此。许多人千里迢迢来寻找他，有的人想向大师求解人生迷津，有的人想向大师学一些武功秘籍。

他们到达深山的时候，发现大师正从山谷里挑水。他挑得不多，两只木桶里的水都没有装满。

按他们的想象，大师应该能够挑很大的桶，而且挑得满满的。

他们不解地问：“大师，这是什么道理？”

大师说：“挑水之道并不在于挑多，而在于挑得够用。一味贪多，适得其反。”众人越发不解。大师从他们中拉了一个人，让他重新从山谷里打了两满桶水。那人挑得非常吃力，摇摇晃晃，没走几步，就跌倒在地，水全都洒了，那人的膝盖也摔破了。

“水洒了，岂不是还得回头重打一桶吗？膝盖破了，走路艰难，岂不是比刚才挑得更少吗？”大师说。



“那么大师，请问具体挑多少，怎么估计呢？”

大师笑道：“你们看这个桶。”

众人望去，桶里画了一条线。

大师说：“这条线是底线，水绝对不能高于这条线，高于这条线就超过了自己的能力和需要。起初还需要画一条线，挑的次数多了，就不用看那条线了，凭感觉就知道是多是少。有这条线，可以提醒我们，凡事要尽力而为，也要量力而行。”

众人又问：“那么底线应该定多低呢？”

大师说：“一般来说，越低越好，因为低的目标容易实现，人的勇气不容易受到挫伤，相反会培养起更大的兴趣和热情，长此以往，循序渐进，自然会挑得更多、挑得更稳。”

无论是大师，还是普通人，在能力上都会有一个底线，如果超过了这个底线，去做力不能及的事，那么再强健的人也要跌跤。

自知无知才求知，自知无畏才拼搏。好说己长便是短，自知己短便是长。自知度越高，求知欲越强。学然后知不足，知然后更求知。掌握的东西越多，越感到自己学识的短浅。知无止境学无涯。

静心悟语

自知之明是求知的不竭动力，求知是自知之明的升华。有自知之明，不断求知，使自己达到自尊自重、自律自信，进而自立自强、自如自适。

想成功，就不要给自己留退路

有一个老人在山里打柴时，拾到一只样子怪怪的鸟，那只怪鸟和出生刚满月的小鸡一样大小，也许因为它实在太小了，还不会飞，老人就把这只怪鸟带回家给小孙子玩耍。老人的孙子很调皮，他将怪鸟放在小鸡群里，充当母鸡的孩子，让母鸡养育。母鸡没有发现这个异类，全权负起一个母亲的责任。

怪鸟一天天长大了，后来人们发现那只怪鸟竟是一只鹰，人们担心鹰再长大一些会吃鸡。为了保护鸡，人们一致强烈要求：要么杀了那只鹰，要么将它放生，让它永远也别回来。因为和鹰相处的时间长了，有了感情，这一家人自然舍不得杀它，他们决定将鹰放生，让它回归大自然。然而他们用了许多办法，都无法让鹰重返大自然。

他们把鹰带到很远的地方放生，过不了几天那只鹰又回来了，他们驱赶它，不让它进家门，他们甚至将它打得遍体鳞伤……许多办法试过了都不奏效。最后他们终于明白：原来鹰是眷恋它从小长大的家园，舍不得那个温暖舒适的窝。

后来村里的一位老人说："把鹰交给我吧，我会让它重返蓝天，永远不再回来。"老人将鹰带到附近一个最陡峭的悬崖绝壁旁，然后将鹰狠狠向悬崖下的深涧扔去。那只鹰开始也如石头般向下坠去，然而快要到涧底时它终于展开双翅托住了身体，开始缓缓滑翔，然后轻轻拍了拍翅膀，就飞向蔚蓝的天空，它越飞越自由舒展，越飞动作越漂亮。它越飞越高，越飞越远，渐渐变成了一个小黑点，飞出了人们的视野，永远地飞走了，再也没有回来。



我们每个人又何尝不像那只鹰一样，总是对现有的东西不忍放弃，对舒适安稳的生活恋恋不舍。

人要为梦想去奋斗。你有信心获得成功，你就能成功，因为，你体内有一股巨大的潜能。你勇敢，困难便退却；你懦弱，困难就变本加厉地欺负你。你勇敢，就可能成功；你懦弱，则肯定会失败。

静心悟语

人在面对压力时会激发出巨大的潜能。经常接受磨炼的人能创造出崭新的天地，这就是所谓的“置之死地而后生”。

做独特的自己

什么是乏味的人？“乏味”是缺乏自己的味道，是心底对生命没有热情，是对自己没有自信，一味地追随他人的脚步，缺乏对生命的热情与信心。

卡耐基曾经问一石油公司的人事部经理，求职的人最常犯什么错误。人事部经理的答案是：“不能保持本色，总不能以自己的面目示人。”从开天辟地至今，不可能有一个与你完完全全一样的人，不必浪费太多的精力在模仿他人身上，而忽视了如何利用自己身上的潜能。

他们往一个玻璃杯里放进一些跳蚤，发现跳蚤立即轻易地跳了出来。重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度均在其身高的100倍以上，所以跳蚤称得上动物中的跳高冠军。接下来，实验者再次把这些跳蚤放进杯子里，不过这次是立即在杯上加了一个玻璃罩，“嘣”的一声，

跳蚤重重地撞在玻璃罩上。跳蚤虽然也十分困惑，但它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞，跳蚤开始根据玻璃罩的高度来调整自己所跳的高度。经过一段时间，这些跳蚤再也不会撞击到这个玻璃罩，而是在罩下自由地跳动。

第二天，实验者开始把玻璃罩轻轻拿掉，跳蚤不知道玻璃罩已经去掉了，还是按原来的那个高度继续跳。三天以后，实验者发现这些跳蚤还按原来的高度跳。一周以后发现，那些可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着——其实它们已经无法跳出这个玻璃杯了。

后来，生物学家在玻璃杯下放了个酒精灯，并且点上了火。不到五分钟，玻璃杯烧热了，所有的跳蚤自然发挥求生的本能，每只跳蚤再也不管头是否会被撞痛（因为它们都以为还有玻璃），全都跳出了玻璃杯。

生活环境使跳蚤迷失了自我，它们不知道自己是善跳的跳蚤了。这是多么可怕的事实啊！玻璃罩已经罩在跳蚤的潜意识里，罩在了跳蚤心灵上，行动的欲望和潜能被扼杀了。挖掘属于自己的潜能，每个人都是一个独特的个体。

好莱坞名导山姆·伍德说，那些不做一流的自己而只做二流的费雯丽或三流克拉克·盖博的人，总是被最早抛弃。不论你的潜力有多少，你都应该是你自己。真正的人生创意一定来绝对源于自身，而不是其他任何大师。不论我们把大师的风格模仿得多像，那也不是属于我们自己的创意生命。

静心悟语

每个人都是独一无二的，不要让自己变成一个乏味的人。挖开潜藏的自己，你有属于自己的魅力。一味地模仿别人，只能永远生活在别人的影子中。



教训与经验同样可贵

有个渔夫有着一流的捕鱼技术，被人们尊称为“渔王”。依靠捕鱼所得的钱，“渔王”积累了一大笔财富。然而，年老的“渔王”却一点也不快活，因为他三个儿子的捕鱼技术都极平庸。于是他经常向人倾诉心中的苦恼：“我真想不明白，我捕鱼的技术这么好，我的儿子们为什么这么差？我从他们懂事起就传授捕鱼技术给他们，从最基本的东西教起，告诉他们怎样织网最容易捕捉到鱼，怎样划船最不会惊动鱼，怎样下网最容易捕到鱼。他们长大了，我又教他们怎样识潮汐，辨鱼汛……凡是我多年辛辛苦苦总结出来的经验，我都毫无保留地传授给他们，可他们的捕鱼技术竟然赶不上技术比我差的其他渔民的儿子！”

一位路人听了他的诉说后，问：“你一直手把手地教他们吗？”

“是的，为了让他们学会一流的捕鱼技术，我教得很仔细、很耐心。”

“他们一直跟随着你吗？”

“是的，为了让他们少走弯路，我一直让他们跟着我学。”

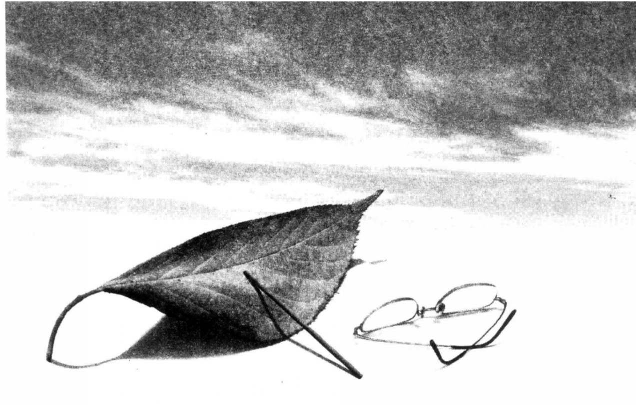
路人说：“这样说来，你的错误就很明显了。你只是传授给了他们技术，却没有传授给他们教训，对于才能来说，没有教训与没有经验一样，都不能使人成大器。”

人生其实没有弯路，每一步都是必须。所谓失败、挫折并不可怕，正是它们才教会我们如何寻找到经验与教训。如果一路都是坦途，那只能沦为平庸。



静心悟语

没有经历过风霜雨雪的花朵，无论如何也结不出丰硕的果实。正所谓“台上十分钟，台下十年功”，在他们光荣的背后，一定有汗水与泪水共同浇铸的艰辛。



第五章

修炼独特的人格吸引力

自省而果断，即使贫困，内心也会满足，即使受到诽谤，也会自得其乐，即使身陷逆境，也会感到幸福。怀着感激之情度过每一天，这就是最有魅力的人格。



放大内心大格局，构思人生蓝图

我们每个人都有一种格局，也就是一个目标、一种气势、一种性格、一种胸襟、一种信念、一种坚持。格局并不是先天带来，而是后天形成的。大格局的人拥有一种境界，能够以坚韧的毅力冲破看似难以逾越的险阻；大格局的人拥有一种高度，身在最高层而不畏浮云遮望眼；大格局的人拥有一种韧劲，咬定青山不放松，坚持到底。

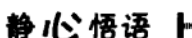
霍英东幼年时家境贫寒，7岁前“他连鞋子都没穿过”。他的第一份工作，是在渡轮上当加煤工……贫寒成了霍英东人生起步的第一课。后来，他靠着母亲的一点积蓄开了一家杂货店。再后来，他看准时机经营航运业，在商界崭露头角。1954年，他创办了立信建筑置业公司，靠“先出售后建筑”的竞争要诀，成为国际知名的中国香港房地产业巨头、亿万富翁。他的经营领域从百货店拓展到建筑、航运、房地产、旅馆、酒楼、石油。

霍英东叱咤商界半个世纪，他懂得如何经商，但更懂得做人：“做人，关键是问心无愧，要有本心，不要做伤天害理的事……”成为巨富后，霍英东从未忘记回报社会：“今天虽然事业薄有所成，也懂得财富是来自社会，也应该回报于社会。”他在内地投资、慷慨捐赠，却自谦为“一滴水”：“我的捐款，就好比大海里的一滴水，作用是很小的，说不上是贡献，这只是我的一份心意！”只有拥有人生大格局的人，才能拥有这样博大的“一份心意”。君子坦荡荡。

霍英东上街，从不带保镖，他的内心，就是这般潇洒、坦荡、伟岸、超然。霍英东在晚年有一句话给人印象特别深刻：“我敢说，我从来没有

负过任何人！”这句话，他不假思索地脱口而出，一副满不在乎、轻描淡写的神情，既不带半点自傲与自负，也不显得那么气壮如牛。

人生需要格局，拥有怎样的格局，就会拥有怎样的命运。每一个想成功的人，都要拥有一个大格局，都要懂得掌控大局。要想赢得人生这盘棋局，就应当站在统筹全局的高度，有先予后取的度量，有运筹帷幄之中而决胜千里之外的方略与气势。



静心悟语

扩大自己内心的格局，去构思更大、更美的蓝图，我们将会发现，在自己胸中竟有如此浩瀚无垠的空间，竟可容下宇宙间永恒无尽的智慧。

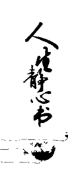
开放的生命源于开放的思想

开放的人生来源于开放的思想，开放的思想来源于开放的眼界，开放的眼界来源于开放的行动，开放的行动来源于开放的知识。生活在一个开放的国度里，我们也要以开放的胸襟，用开放的思维、开放的勇气、开放的行动，为自己打造一个不断开放、不断进步的人生。打开自己，你就赢得整个世界

有一条鱼在很小的时候被捕上了岸，渔人看它太小，而且很美丽，便把它当成礼物送给了女儿。

小女孩把它放在一个鱼缸里养了起来。每天，这条鱼游来游去总会碰到鱼缸的内壁，心里便有一种不愉快的感觉。

后来鱼越长越大，在鱼缸里转身都困难了，女孩便为它换了更大的鱼



缸，它又可以游来游去了。不过可是每次碰到鱼缸的内壁，它畅快的心情便会暗淡下来。它有些讨厌这种原地转圈的生活了，索性静静地悬浮在水中，不游也不动，甚至连食物也不怎么吃了。

女孩看它很可怜，便把它放回了大海。

它在海中不停地游着，心中却一直快乐不起来。

一天它遇见了另一条鱼，那条鱼问它：“你看起来好像闷闷不乐啊！”

它叹了口气说：“啊，这个鱼缸太大了，我怎么也游不到它的边！”

其实，心有多大，世界就有多大。如果不能打碎心中的四壁，你的翅膀就舒展不开，即使给你一片天空，你也找不到自由的感觉。打开自己，需要开放自己的胸怀。开放，是一种心态、一种个性、一种气度、一种修养；是能正确地对待自己、他人、社会和周围的一切；是对自己的生活和周围的世界都怀有强烈的兴趣，喜欢钻研和探索；是热爱创新，不墨守成规，不故步自封、不固执僵化；是乐于和别人分享快乐，并能抚慰别人的痛苦与哀伤；是谦虚，勇于承认自己的不足，并能乐观地接受他人的意见，而且非常喜欢和别人交流；是乐于承担责任和接受挑战；是具有极强的适应性，乐意接受新的思想和新的经验，能够迅速适应新的环境；是坚强，敢于面对任何的否定和挫折，不畏惧失败。

静心悟语

不打开自己的心胸，一个人就不可能学会新东西，更不可能进步和成长。开放的胸怀，是学习的前提，是沟通的基础，是提升自我的起点。

人格是你最好的推荐信

俗话说：江山易改，本性难移。这里的“本性”是就人格而言的。人格类似于我们平常说的个性，也是一个人区别于他人的特征之一。人格一般表现在思维能力、认识能力、行为能力、情绪反应、人际关系、态度、信仰、道德价值观念等方面。人格的形成与生物遗传因素有关，但是人格是在一定的社会文化背景下产生的，所以也是社会文化的产物。

从前，有一个地方住着一只蝎子和一只青蛙。一天，蝎子想过一条大河塘，但不会游泳，于是它就央求青蛙道：“亲爱的青蛙先生，你能载我过河吗？”

“当然可以。”青蛙回答道，“但是，我怕你会在途中蜇我，所以，我拒绝载你过河。”

“不会的。”蝎子说，“我为什么要蜇你呢，蜇你对我没有任何好处，你死了我也会被淹死的。”

虽然青蛙知道蝎子有蜇人的习惯，但又觉得它的话有道理，它想，也许这一次它不会蜇我。于是，青蛙答应载蝎子过河。青蛙将蝎子驮到背上，开始横渡大河。就在青蛙游到大河中央的时候，蝎子实在忍不住了，突然弯起尾巴蜇了青蛙一下。青蛙开始往下沉，它大声质问蝎子：“你为什么要蜇我呢？蜇我对你没有任何好处，我死了你也会沉到河底。”

“我知道，”蝎子一面下沉一面说，“但我是蝎子，蜇人是我的天性，所以我必须蜇你。”说完，蝎子和青蛙一起沉到了河底。

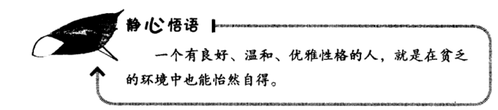
人格就像一个多面的立方体，每一方面均为人格的一部分，但又各自独立。人格还具有持久性，人格特质的构成是一个相互联系的、稳定的有



机系统。人格具有稳定性，在行为中偶然发生的、一时性的心理特征，不能称为人格。

人格并非一成不变的。人格变化有两种情况：第一种情况，人格特征随着年龄增长，其表现方式也有所不同。同是焦虑特质，在少年时代表现为对即将参加的考试或即将考入的新学校心神不定，忧心忡忡；在成年时表现为对即将从事的一项新工作忧虑烦恼，缺乏信心；在老年时则表现为对死亡的极度恐惧。也就是说，人格特性以不同行为方式表现出来的内在秉性的持续性是有其年龄特点的。第二种情况，对个人有重大影响的环境因素和机体因素，例如移民异地、严重疾病等，都有可能造成人格的某些特征，如自我观念、价值观、信仰等的改变。

但是我们应该明确一点：人格改变与行为改变是有区别的。行为改变往往是表面的变化，是由不同情境引起的，不一定都是人格改变的表现；人格的改变则是比行为更深层的内在特质的改变。一个人如果想改造另一个人，应该明白，这种改变是有限的，因为一个人的人格具有稳定性。



忍耐中磨炼心智

人生在世，波澜万丈，将遭遇各种各样的苦难。但是，不屈服，不逃避，忍耐并不断努力，才能锻炼我们的心智，磨炼我们的人格。

对于做大事者来说，忍辱负重是成就事业必须具备的基本素质。孟子

说："天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。"能在各种困境中忍受屈辱是一种能力，而能在忍受屈辱中负重拼搏更是一种本领。小不忍则乱大谋，凡成就大业者莫不如此。

谚语云："万事皆因忙中错，好人半自苦中来。"要成就一件事情，须观察时机，等待因缘，急不得的。受苦忍耐是一种承担、一种处理、一种等候，也是对因缘法的认识。许多事业有成者都在忍耐多次失败后，越挫越勇，最后取得成功。因此幻想一夕有成，不如在艰难困苦当中忍耐、涵养，一旦时机成熟，必然水到渠成。

"一忍，可以当百勇；一静，可以制百动。"一个人胸怀坦荡磊落，能无所不包、无所不容，那就无事不能成、无功不可就了。古代所谓的豪杰人物，都有超过常人的修养，更有着忍耐一般人所不能忍的工夫。心字头上一把刀谓之忍，你若挨得过这把刀，寸寸心血会教你成功。"必有容，德乃大；必有忍，事乃济。"能包容一切，方能接受一切、忍耐一切，然后必能改变一切、克服一切，成为成大功立大业的强者。

韩信很小的时候就失去了父母，主要靠钓鱼换钱维持生活，屡屡遭到周围人的歧视和冷遇不过有一位老妇人经常周济他。一次，一群恶少当众羞辱韩信。有一个屠夫对韩信说：你虽然长得又高又大，喜欢带刀带剑，其实你胆子小得很。有本事的话，你敢用你的剑来刺我吗？如果不敢，就从我的裤裆下钻过去。韩信自知形只影单，硬拼肯定吃亏。于是，当着许多围观人的面，从那个屠夫的裤裆下钻了过去。

在惊涛骇浪的人生中，好坏的境遇，都是造物主给我们的考验。幸运的际遇和不幸的灾难都是造物主给我们的考验，一个人如何面对这样的考验，将决定他未来的人生。

静心悟语

在逆境中，忍辱负重，势必会将你的人格提升到一定境界，使你看到光明的前途。



让幽默为生活加点料

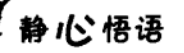
契诃夫说："不懂得开玩笑的人是没有希望的人！这样的人即使额高七寸、聪明绝顶，也算不上真正的智慧。"幽默如细腻的雨丝，将我们孕育在愉快与安适的气氛中；幽默是人际沟通的润滑剂，能使生活中激化的矛盾变得缓和，使难堪的场面得到化解，使紧张的节奏得到松弛……

意大利著名作曲家罗西尼听人说，他的一批有钱的爱慕者准备在法国为他建一座雕像。感动之余，他问道："他们准备花多少钱？""听说一千万法郎吧。""一千万法郎？"罗西尼大为吃惊，"如果你肯给我五百法郎，我愿意亲自站在雕像的底座上！"一句略显夸张的玩笑，将罗西尼的豁达尽显出来。

英国杰出的戏剧作家萧伯纳，常以他幽默的语言表现出杰出的口才。有一次，萧伯纳在街上行走，被一个冒失鬼骑车撞倒在地，幸好没有大碍。肇事者急忙扶起他，连声抱歉，而萧伯纳却拍拍屁股诙谐地说："你的运气真不好，先生，如果你把我撞死了，就可以名扬四海了。"

幽默是看世界的宏达眼光，是看人生的全新角度。幽默于己不仅是严肃的反省：发现自己的荒唐、冥顽、滑稽可笑；也是积极的上进，在笑声中与世界成为朋友，在笑声中，一手拉着世界，一手牵着自我，乐观而豪迈。

幽默，还可以给批评增强说服的力量。鲁迅先生批评沉湎于谈情说爱、荒废学业的川岛时，送给川岛一本《中国小说史略》，他在扉页上幽默地写道："请你从'情人的拥抱里'伸出一只手来，暂时接收这干燥无味吧！"懂得幽默，你会成为社交场上最受青睐的人。



静心悟语

幽默能使处于沮丧困苦中的人放松，减少心理压力，缓和内心的冲突，排除内心的抑郁，解放被压抑的情绪，调节和保持心理健康。

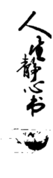
生命的张力首先在于正视脆弱

人如沧海一粟，在面对自然、生死，总是那么无能为力，生命也显得那么脆弱。人生譬如朝露，难见夕阳；人生或若扁舟，难经大浪；人生或若候鸟，难见寒冬。在生命的每个过程中都存在着无力感，人类感叹自己的渺小，自然的伟大，命运的轮回，还有世事的无常。那突如其来的灾害，让上万的生命在一瞬间消逝，留下满目的疮痍和生者的痛苦无奈；那突然飞来的横祸，让年轻的生命消逝，盛开的花朵凋零，或者留下终身的残疾和病痛……

法国一个偏僻的小镇，据传有一眼特别灵验的泉水，常会出现神迹，可以医治各种疾病。

有一天，一个拄着拐杖、少了一条腿的退伍军人一跛一跛地走过镇上的马路。旁边的镇民带着同情的口吻说："可怜的家伙，难道他要祈求再有一条腿吗？"这一句话被退伍军人听到了，他转过身对他们说："我不是要祈求有一条新的腿，而是要祈求他帮助我，叫我没有一条腿后，也知道如何过日子。"

生命如此脆弱，即使如此我们也不能沉沦。脆弱的人生虽然让人难过，却也让人反思。或者说这是人生的必经之路，人生走向成熟的路。没有人天生能够战胜脆弱，却总要学着在漫长或短暂的人生中慢慢用行动去



证实自己的勇敢。

在面对脆弱时，束手无策、坐以待毙不是一个明智的选择，用自己的头脑去思考，去寻找走出困境的路。生命的张力还在于在面对脆弱时，能够发挥出生命的无尽潜能，任何的脆弱在某种程度都是成功的强大原动力，都是人生强大的基石。有的人臣服于脆弱，甘愿在脆弱中一蹶不振，如行尸走肉般生活，放弃自我救赎的可能；而有的人，却能够面对脆弱，用自己强大的内心去变弱为强，成就自己。

静心悟语

佛教说人生有八苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五蕴盛。谁能参透世事，谁又能立地成佛？无论贫穷富贵，无论卑微高贵，都会受八苦的磨炼，勇者长生，弱者消亡。

说过的话自然要做到

一个美丽的小镇来了几个远方的来客，这些游客很想品尝一下当地闻名的啤酒，但是他们太累了，他们决定先进预订好的旅店休息，然后让旅店里的人帮忙去买啤酒。

他们找来了一个二十来岁、像是刚走出校园的小伙子，交给他一笔钱，委托他去买啤酒，这个小伙子爽快地答应了，一个多小时候，这个年轻人买回来了4瓶游客想要的啤酒，这几个游客很高兴，留下他一起吃了晚饭。

第二天，游客们又委托这个小伙子去买啤酒，这个小伙子依然完成了

自己的使命，但是当游客们第三次委托他去买啤酒后，那个小伙子迟迟不再出现，到了晚上8点还没回来。游客们认为这次是被那个小伙子骗了，因为信任这个小伙子，这次给了他很大的一笔钱。游客们有的认为，小伙子可能早拿着钱跑了。

他们决定报警，就在其中一个游客准备拿起电话的时候，那个小伙子敲开了游客们的房门。大家都很奇怪，问小伙子这次为什么回来得这么晚。原来，这次当小伙子去小镇买啤酒的时候，小镇唯一的超市只剩下了一瓶，超市老板告诉小伙子，新酒要3天后才能运到这里来，小伙子很着急，因为他向游客们保证过，一定会买回4瓶他们所需要的啤酒，超市老板给他出了个主意，也许现在到各家各户问问，也许还剩下些啤酒。小伙子急忙一个个去敲开小镇居民家的房门，折腾了3个多小时，才凑齐4瓶啤酒。

当听完小伙子的解释后，这些游客们非常感动，他们决定给这个小伙子100美元的小费，但是小伙子却拒绝了，他腼腆地说，自己只是帮忙而已，说过的话自然是要做到的。

这个年轻的小伙子履行了自己的承诺，毫无疑问，他是一个诚实而又讲信用的人，其实这样的人在我们周围也不乏其人，可是为什么我们总觉得“诚信”在渐渐远离我们的生活？在有些人看来，“诚信”永远是书里的童话故事，现实世界充斥着各种争斗与矛盾，他们无力改变，唯有随波逐流，正因如此，说过的话可以出尔反尔，做过的事可以视而不见。没有诚信，虽能一时得意，到头来也不过成为高山下可怜的野草。

静心悟语

生活是一面镜子，能映照出千姿百态的人生图景。事实上，这个人生图景是壮丽辽阔还是委靡灰暗，全在于自己。



赠人玫瑰手余香，雪中送炭心留暖

一次，子华替孔子出使齐国，冉有为子华的母亲向孔子请求补助一些谷子。孔子说："给她六斗四升。"冉有请求再增加一些。孔子说："再给她二斗四升。"最后冉有给了她八百石谷子。孔子听到后，说："赤之适齐也，乘肥马，衣轻裘。吾闻之也：君子周急不济富。"意思是子华出使齐国穿着华丽，看得出他很有钱，而我听说过：君子救济有紧急需要的穷人，而不应去接济富人。

雪中送炭要强过锦上添花，因为"渴时一滴如甘露，醉后添杯不如无"。周济要看准时机，即济人要济急。

战国时期，有一次中山国的国君遇到一位饥寒交迫的人，心中实在不忍，便主动用热水泡一些剩饭喂给他吃。这本来是一件小事，事情过后，中山君就将它忘得一干二净了，可是那人却深受感动，刻骨铭心，始终对中山君感恩戴德。临死之前，他还嘱咐自己的儿子说："我能够活到现在都是中山君所救，将来如果中山君有难，你们一定要尽全力去保护他。"后来，楚国攻打中山国，中山君无力抵抗，只好落难出逃，这人的两个儿子听说之后，一直紧随其左右，誓死保护他。对此，中山君感触颇深，他仰天长叹道："与子期众少，其与当厄。"

中山君一饭之恩，换来以生命相护的结果，印证了济人当"雪中送炭"的道理。

济人于危难之中，才能解人"倒悬"之危。雪中送炭，恰一股清泉济人于口干舌燥之时。古谚云："赠人玫瑰手余香，雪中送炭心留暖。"有时一掷千金，也难以获得别人青睐，但有时候，虽然只有一餐之惠，竟能

令人终生难忘。这是因为“锦上添花人人有，雪中送炭世间无；济人需济急时无，求人需求大丈夫”。有智慧的人，当须如此作风，才能济世救人。

静心悟语

行善是一种美德。善行既可以帮助身处困境的人，又可以使自己的心灵得到安慰，使自己的修养得到提升。

人生就是一个不断承担责任的过程

世间之事无法尽善尽美，人无法要求万能，但至少做到可能，就能堪受担当。不置身事外，勇敢地入世行慈悲事宜，担当自己的职责。承担责任既不是一个承担压力的痛苦过程，也不是一项非做不可的苦差事，它是一种源自内心的高度自觉。一个具有强烈责任感的人会将责任作为生活和工作态度的一部分。无论何时何地，他们都不会忘记自己心中那份沉沉的职责。

空海大师是日本有名的修行者。有一年，日本发大水，很多村庄都被淹没了，空海大师的家乡是受灾最严重的地方。

全民总动员，一块投入到抗洪灾的行动中来。但是，任凭大家怎么努力，修筑的护堤总是会被来袭的洪水一次又一次冲垮。慢慢地，大家的积极性被磨灭了，体力也快耗尽，这个时候，如果再不鼓舞士气，修筑护堤的工程恐怕都无法按期完成，那就只能任凭洪水肆无忌惮。

这个时候，有人提议把深得民心的空海大师叫来帮忙。



空海大师爽快地答应了。他说："出家人慈悲为怀，要普度众生。帮助大家修筑护堤，就是拯救生命。"

来到故乡，空海大师到处为大家讲法，鼓舞士气。他说："家园需要我们每一个人去维护，这是我们的责任。也许大家都很累了，但是我们还得努力，还得坚持，这样才能确保安全。我会和大家一起，共同修筑堤防，保卫家园。"

空海大师的话在乡民当中引起了热烈的响应，大家再次打起精神，夜以继日地干活，男女老少全部投入到工程中来。终于，护堤的工程在大家的努力之中完成了。

空海大师怀着慈悲之心，用大爱造福人类。那是因为他把拯救万物当成自己的责任。时时刻刻地培养自己的责任感，这是做好一切事情的前提，也是为人安身立命的基础。因为责任是一个人人格的基石，一个人只有具备强烈的责任感，对自己的生活和工作时刻抱着负责的态度，才能更坦然、更无愧地面对自己的内心。

静心悟语

实现目标是一个不断承担责任的过程，而当承担责任成为你做事的习惯时，你的身上就会焕发出无穷的人格魅力。

奇迹藏在你平淡无奇的生命中

法国文豪大仲马在成名前，穷困潦倒。有一次，他跑到巴黎去拜访他父亲的一位朋友，请他帮忙找份工作。

他父亲的朋友问他：“你能做什么？”

“没有什么了不得的本事。”

“数学精通吗？”

“不行。”

“你懂得物理吗？或者历史？”

“什么都不知道。”

“会计呢？法律如何？”

大仲马满脸通红，第一次知道自己太差劲了，便说：“我真惭愧，现在我一定要努力补救我的这些不足。我相信不久之后，我一定会给老伯一个满意的答复。”

他父亲的朋友对他说：“可是，你要生活啊！将你的住处留在这张纸上吧。”大仲马无可奈何地写下了他的住址。他父亲的朋友接着说：“你终究有一样长处，你的名字写得很好呀！”

大仲马在成名前，也曾认为自己一无是处。然而，他父亲的朋友却发现了他的一个微小的优点——把名字写得很好。

我们每一个人，特别是自我菲薄的人，切不可把强者的标准定得太高，而对自身的长处视而不见。你不要死盯着自己学习不好、没钱、不漂亮等不足的一面，你还应看到自己身体健康、会唱歌、文章写得好等不被外人和自己留意的强项。

你不是个天生的弱者，所以没必要总是低头走路。只要你注意到了自己的闪光点，并努力将它发扬光大，总有一天，你也会成为万众瞩目的强者。

你或许自以为是弱者，轻视自己的力量。从现在开始，你就应该转换自己的想法，找出自己的优点，之后给自己一点信心，这样你才能在自己的位置上发挥出最大的价值。

在这个世界上，每个人都不是一无是处的，即使你现在还没发现自己的优点，那也并不意味着你就没有优点。要相信，总会有一项绝技埋藏在



你平淡无奇的生命中。

静心悟语

真正顽强的生命从来不会屈服，而会用自己的努力来战胜一切。只有我们勇敢地与命运抗衡，我们才能真正体味到生命的甘甜，获得人生的幸福。

活着绝不是为了赚钱

清朝山西太原有一个商人，生意做得很红火，长年财源滚滚，虽然请了好几名账房先生，但总账还是靠他自己算。钱的进项又多又大，他天天从早晨打算盘熬到深更半夜，累得他腰酸背痛、头昏眼花，夜晚上床后又想到明天的生意，一想到成堆白花花的银子，就兴奋激动得睡不着。

这样，白天忙得不能睡觉，夜晚又兴奋得睡不着觉，他患上了严重的失眠症。他隔壁靠做豆腐为生的小两口，每天清早起来磨豆浆、做豆腐，说说笑笑，快快活活，甜甜蜜蜜。

墙这边的富商在床上翻来覆去，摇头叹息，对这对穷夫妻又羡慕又嫉妒，他的太太也说："老爷，我们要这么多银子有什么用？整天又累又担心，还不如隔壁那对穷夫妻活得开心。"

金钱并不是唯一能够满足心灵的东西，在现实生活中，你不能只顾享受金钱而不去享受生活。

享受金钱只能让自己早日堕落，而享受生活却能够使自己不断品尝人生的幸福。享受金钱会让自己被金钱所拖累为金钱而痛苦，生活便会沦为围绕金钱而上演的闹剧。

享受生活的人则不在乎自己有多少金钱，多可以过，少一样可以过，问题是自己处处能够感悟到生活。享受生活的人会感到人生是无限美好的，会越活越开心。



静心悟语

对待金钱必须拿得起放得下，赚钱是为了活着，但活着绝不是为了赚钱。假如活着只把追逐金钱作为人生唯一的目标和宗旨，那他将被生活所遗弃。

思想就是飞翔的翅膀

人在大地上行走，思想就是生命的翅膀。一个人内心的想法足以决定他的行动与命运，思想决定了一切。思想能飞多高，你就能飞多高；思想境界能达到哪里，你的人生境界就能达到哪里。

伟大的音乐家贝多芬不仅用他的音乐感染着世人，还以他的苦难、欢乐、勇气和灵魂给人以震撼。

有一次，在利西诺夫斯基公爵的庄园里，来了几位“尊贵”的客人，其中就有侵占了维也纳的拿破仑军官。

当时贝多芬正住在公爵的庄园里，当军官们从主人那里得知这个消息后，便要求贝多芬为他们演奏一曲。于是公爵便出面请贝多芬为这些侵略着自己国家的人演奏。贝多芬断然拒绝，他推开客厅大门，在倾盆大雨中愤然离去。

回到住处后，贝多芬把利西诺夫斯基公爵送给他的胸像摔了个粉碎，并写了一封信：“……公爵，你之所以成为一个公爵，只是由于偶然的出



身；而我之所以成为贝多芬，完全是靠我自己。公爵现在有的是，将来也有的是，而贝多芬只有一个！”

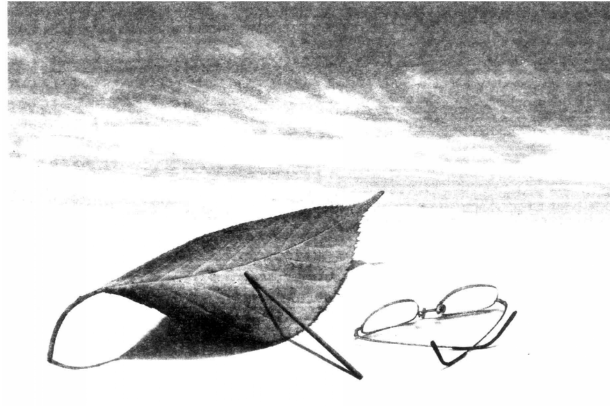
贝多芬以自己的才华和智慧赢得了人们的认可，同时恪守着自己做人的原则，在这种令人欣赏的思想的导引下，他显示出了比所谓的贵族更加高贵的灵魂。

这种高贵，不是仪表的华美，不是出身的高贵，也不是地位的显赫，更不是金钱的多寡或其他外在的装饰，而是一种内在的、深沉的、自然散发、由里及外的灵魂的美丽和大度；是一种有丰富内涵、有独特思想和见地、有高尚情感和无私奉献的心灵。



静心悟语

名声与尊贵来自于真才实学，有德自然香。



第六章

将无限潜能融入愿望中

潜能的主旨在于以一种强大的方式转变你的信仰，使你的自信、勇气、思维方式以及最终的决心都得到增长，你将产生一种吸引力，将正确的东西吸引到你的生活中来，使它们与你的主导思想产生共振。如詹姆斯·艾伦所说：“你会如同控制的愿望般渺小，主导愿望般强大。”



满足于今日的成就，即是落伍

世间万物都是因为进取才创造了欣欣向荣的美好世界。小溪因为进取，才能体验到百川归海的气势；雄鹰因为进取，才能感受到搏击长空的壮美；蛹因为进取，才会脱壳而出，化成翩翩飞舞的蝴蝶；候鸟因为进取，才有飞越太平洋的毅力，最终拥有一个幸福的家庭……

佛家主张人生要精进，做人要效仿水，像水一样奔腾不息，不断前进，才能成功地到达大海。同样的道理，人生思想、观念，都要不断地进步。满足于今日的成就，即是落伍。

夜色中，法演禅师和佛果、佛眼、佛槛三个弟子在一座亭中闲话。这三位弟子号称“三佛”，禅功不相上下，都很得法演的赏识。此时只听他们纵论滔滔，气氛相当热烈。

不觉中已至深夜，几人裹紧袈裟，准备休息。

归途中，忽一阵风吹过，把走在前面的佛眼手中提着的灯吹熄了。四周一片黑暗，法演不失时机地对几位弟子说：“快把你们此时领悟的心境说出来。”

话音刚落，佛槛答道：“彩凤舞丹宵。”黑暗和光明并没有分别，此时在禅者的心里也像是五彩斑斓的凤凰翩翩起舞于红霞明丽的天空。

法演把头转向佛眼，佛眼说：“铁蛇横古路。”只要心地空明，没有什么能阻止求法者的脚步。

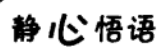
轮到佛果了，佛果指指路面：“看脚下。”灯火灭了。脚底下的任何东西，都要注意。所以在黑暗中走路也和悟禅一样，都要看脚下自己凝视的地方，实实在在地踏出一步。

法演这才点头叹道："能够胜过我的，只有佛果了。"

也许，进取的人生不等于成功的人生。但是，成功的人生一定是进取的人生。

同样的时间和生命，有的人用它来书写辉煌，有的人却碌碌无为，任年华如流水般逝去，只留下庸碌和遗憾。世界"创价学会"的会长池田大作先生说过："平庸的生活使人感到一生不幸，只有波澜万丈的人生才能让人感到生存的意义。"一个人应当积极进取，努力开创卓越的人生，而不应当满足于安逸的生活，不思进取，为自己的人生定下平庸的基调。

在整个宇宙中，人类不过是微不足道的浮尘微粒，但我们的意志和进取心却可以冲破肉体的束缚，摆脱本能的恐惧与懦弱，向艰难和失败勇敢地说"不"，去追求与头顶星空一般永恒的荣耀。



要想实现自己的理想，达到自己的目的，需要具有火热的感情、坚强的意志、勇敢顽强的精神，克服前进道路上的一切困难。

被逼不是无奈，而是福缘

当我们邂逅一位曾经山重水复而后又柳暗花明的友人时，一番欷歔之后，往往都会问："这些年，真不容易，你是怎么活过来的？"

"人都是逼出来的。"那位历尽沧桑的老友会这样平淡地回答。

当我们的同事在意想不到的时间内完成了意想不到的业绩时，我们会充敬意又略带醋意地搭讪："真想不到……怎么就给弄出来了？"



“都是逼出来的”，这样的话在生活中听到的次数实在是太多太多，可是又有谁想过，这平平淡淡的几个字，包含了多少成功的真谛！

“逼出来的”究竟是什么东西？

是人的潜能，是人的创造力，是创新，是发展。

猿变成了人，何等神奇，还不是大自然“逼”的吗？

爬雪山，过草地，吃草根树皮，用脚板走了二万五千里，多么伟大的“被逼无奈”！

“两弹一星”转眼升空，不可思议，也是逼出来的！

日常生活中，人在一“逼”之下发挥出超常才能的事例不胜枚举。

人是一个复杂的矛盾体，既有求发展的需要，又有安于现状、得过且过的惰性。能够卧薪尝胆、自我警醒的人少之又少。更多的人需要的是鞭策和当头棒喝式的触动，而“逼”就是“最自然”的好办法。人们常说的“压力就是动力”，就是这个意思。

因此，被逼不是“无奈”，被逼是福。

要么是被“看得起”委以重任，要么是有好运气，否则不会“逼”到你的头上来。你有了，别人就失去了。

被逼，心态就会改变；被逼，就会有明确的目标；被逼，就会分清轻重缓急，抓紧时间；被逼，就会马上行动。不寻求突破，不创新，就休想跨过这道坎，于是潜能在一逼之下因迅速积聚而爆发。

静心悟语

生命力是从压力中体现出来的，生命力就是创新能力，就是人的潜能，也就是竞争力。

找到新的原点，创造新的宇宙

思维由原点组成，每一个原点中心的爆炸都产生出一个思维宇宙的体系。你的思维体系坐标即是你应变的导航。你的人生，有没有足够的爆发力，取决于你是否拥有足够的思维原点。只以一个原点为中心，永远只有一种宇宙体系产生，而多个原点，接连不断地引爆，那么你的人生将会迎来一个多象限、多体系的时代。

有这样一个问题，如果让你开一家商店，如何快速而有效地找到人流量最多的地方？如果你想到的方法和下面这个故事中的主人公一样，那么你的思维宇宙体系就不仅仅是线性结构，而是发散式的多次元结构了。

日本一家电影公司的一位高级管理者，需要为公司的影院选择一处人流量大的地方。测算人流量的方法很多，其中最直接的方法就是每天派人到各处实地考察，但这样需要耗费大量的时间和精力，短时间内得出结果根本不可能；另一种办法就是请专业的公司去做调查，可是这样的花费将十分高昂。这位管理者没有采取这两种方法，而是用了一个非常简单的方法，就轻而易举地将问题解决了。

他带领自己的下属，到将要开设电影院的城市的所有派出所进行调查。调查的内容十分简单，哪个地方平时丢钱包最多，然后就选择丢钱包最多的地方开电影院。

结果证明，这个选择简直太对了，这家电影院成了该电影公司开设的众多电影院中最火的一家。为什么？因为钱包丢失最多的地方，就是人流量最大、消费活动最旺盛的地方。

这位管理者的思维没有停留在固有原点之上，而是移动到了新的地



方，从而为自己开拓了一片新的宇宙。我们应该明白，世间之事都能“横看成岭侧成峰”，当你的思维找到一处新的原点时，即是你对世界的看法有了新的角度，这就意味着你把一个难题放进新的体系中去解决。



静心悟语

思维如果只在一个空间里闯荡，很有可能被困住。为自己的思维找新的原点，让你的思维宇宙体系形成一个多元的空间，人生创意自会源源不绝。

你的人生无人能替

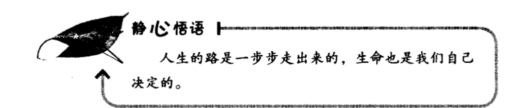
人生是场旅行，而未来就像前方错综复杂的道路，没有人知道即将踏上的旅程将怎样蜿蜒曲折，也许遇上虎视眈眈的猛兽，也许遇上荆棘满布的丛林，但不管遇到什么，我们都只能不畏困难地勇敢前进，因为人生的路途上，我们不能后悔、也不能回头。

很多年前，每次早课讽诵《楞严咒》中“愿将身心奉尘刹，是则名为报佛恩”一句时，这个年幼的小沙弥都会在心中暗暗发愿：“将来，我一定要把全部的身心奉献于弘法利生。”世事蹉跎成白首，六十年甲子轮回间，当年的小沙弥早已修行成为受人尊敬的佛学大师。

他就是佛光山的开创者星云大师，虽然被弟子信徒推崇备至，但大师为人依旧谦和低调。他的每一场演讲都吸引很多人，众人虔心求教的场面蔚为壮观。从一个普通的小沙弥，成长为屹立在悠悠佛教历史长河中的一座丰碑，他把“人间佛教”的火种洒满了五洲大地。正如媒体评论所说：“如今的星云大师，不只属于佛光山，不只属于中国台湾，不只属于中

国，已经是全世界、全人类的宝藏。”这一条星云大师用六十年走出来的路，可谓波澜壮阔。

没有谁的路永远是一马平川的，有平坦大道必有荆棘小路，只有坚定地走下去，承受一切悲喜，才能到达幸福的终点，书写一次美好的旅程。而为他人所左右、失去自己方向的人，将无法抵达属于自己的幸福。自己的路自己走，与人何干？谁能代替你走路吗？谁能代替你做决定吗？谁能站在你的立场、角度去看问题吗？当然没有人能代替你。自己的人生要自己做主，自己的命运需要自己主宰。

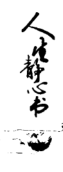


操纵你的是隐藏在内部的信念

一个信念坚定的人，也是一个对生活充满无限激情的人，正是因为他心中有坚定的信念，有一个对未来美好的远景，他会不知不觉地对生活表现出他的满腔热情。倘若说激情是一团燃烧的火焰，那么，信念就是那点燃它的火源。

一个夏日的午后，有甲、乙两只青蛙在池塘边觅食，却不小心掉进了路边的一只牛奶罐里，那只牛奶罐还残留着一些牛奶。

青蛙甲一发现自己面临的处境就感到绝望了，“完了，完了，这么高的一只牛奶罐，我是永远也出不去了”。他一边这样想着一边“呱—呱—呱”地发出了几声绝望的叫声，叫声之后，它就再也没有发出任何声音。



青蛙乙听到了同伴悲惨的叫声，而且还眼睁睁地看着它沉没于牛奶之中，但是它却无能为力，不过它并没有放弃活下去的渴望，它不断告诫自己："我多么渴望获得解放。上天给了我坚强的意志和发达的肌肉，我坚信自己一定能够跳出去。"

它鼓起勇气，鼓足力量，一次又一次奋起跳跃，坚定的信念和求生的意志给予了它巨大的力量。不知过了多久，青蛙乙突然发现，脚下黏稠的牛奶变得坚实起来。原来，它的反复践踏和活动，已经把液状的牛奶变成了一块奶酪。

不懈的奋斗和挣扎终于换来了重获新生的那一刻，它从牛奶罐里轻盈地跳了出来，重新回到绿色的池塘里；而另一只青蛙却永远地留在了牛奶罐中，它做梦都不会想到，自己居然可以有机会逃出险境。

为了要超越障碍，我们必须去探索所有的可能性，即使只是一点小小的希望，也非得紧紧抓牢不可。这是一种冒险，也是向未知的挑战。热情和信念，正是活泼有朝气的人生象征。

信念的价值就在于它能推动一个人不断地为了信念而努力，而前进，并最终取得成功。成功者创造奇迹总是始于某一个坚定的信念，而如果一个人对他所从事的工作和事业有坚定的信念，那么，它会让一个人在瞬间迸发出无限的激情，并且最终取得成功。



静心悟语

信念和热情是超越困难和开创道路的最佳武器。当你认为某个难关绝对无法克服时，那么你就已经失败了。

趁着低谷沉潜时给自己充电

如果有什么人强力挡你的路，那么使自己进人满足和宁静，同时利用这些障碍来训练自己的心智。生活中总避免不了许多困难与不幸，但有些时候，它们并不都是坏事。平静、安逸、舒适的生活，往往使人安于现状，耽于享乐；而挫折和磨难，却能使人受到磨炼和考验，变得坚强起来。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”，痛苦和磨难，不仅会把我们磨炼得更坚强，而且能扩大我们对生活的认识范围和认识深度，使自己更加成熟。

种子深埋在泥土之中，泥土既是它发芽的障碍，更是它生长的基础和源泉。瀑布迈着勇敢的步伐，在悬崖峭壁前毫不退缩，因山崖的阻拦造就了它生命的壮观。挫折是成功的前奏，挫折是成功的磨刀石。因挫折而一蹶不振的人，是生活的弱者；视挫折为人生财富的人，才会获得成功的桂冠。

把每一个障碍都当成一次自我提升的机遇。面对困难，你首先要问的是，这是不是一项挑战，自己是不是要积聚起更大的勇气，更加精力充沛地去迎接挑战，自己能从中学到什么新的知识，积累什么新的经验。永远不要对别人妄加揣测，更不要对分配给自己的高难度任务妄自菲薄。如果因此而丧失工作热情，就会错失学习和提高的机会。

无论何时，认清自己的使命，勇于负责，在公司和老板需要的时候挺身而出，承担起重任。随着工作中一个个艰难任务的完成，你也必定能够一步步地接近成功。不管有多么艰难，主动做好自己手头的每一份工作，积极找方法，而非消极找借口。



不断在工作中获得成长，机遇才能够更快地降临到你身上。如果在别人都认真学习新知识和新技能、努力把工作做到最好的时候，你还在抱怨阻碍太大、任务太重，那么机会就不会光顾你。

静心悟语

若每次失败之后都能有所领悟，把每一次失败都当做成功的前奏，那么就能化消极为积极，变自卑为自信。

不抱怨，世界就会更美好

有两个人在大海上漂泊，想找一块生存的地方。他们首先到了一座无人的荒岛，岛上虫蛇遍地，处处都潜伏着危机，条件十分恶劣。

其中一个人说："我就在这了。这地方虽然现在差一点，但将来会是个好地方。"而另一个人不满意，于是他继续漂泊，后来他终于找到一座鲜花烂漫的小岛，岛上已有人家，他们是18世纪海盗的后裔，几代人努力把小岛建成了一座花园。他便留在这里做了小工，生活不好不坏。

过了很多年，他经过那座他曾经放弃的荒岛，于是决定去拜访老友。岛上的一切使他怀疑走错了地方：高大的屋舍、整齐的田畴、健壮的青年、活泼的孩子……老友已因劳累、困顿而过早衰老，但精神仍然很好。尤其当说起变荒岛为乐园的经历时，更是神采奕奕。最后老友指着整个岛说："这一切都是我双手干出来的，这是我的岛屿。"那个曾经错过小岛的人此时不但没有愧疚，而且还抱怨说："为什么上天这么厚爱你，当时你要留我在这个岛上，也许会比现在更好。"

有些人常常抱怨命运不公，却不看自己为理想做了些什么。在别人为理想不懈的奋斗时，这些人却在挑剔，当看到别人的成功时，这些人却在抱怨。

找借口已经成了我们的强项。我们总会若有其事地为自己制定一个远大的理想，在实现理想的过程中，遇到一点困难就找借口，之后败下阵来，另谋出路。再次遇到困难，又是牢骚满腹。如此反复，是难以学到真本事、成就大事业的。抱怨和愤世嫉俗只会让成功离我们越来越远。当你失败时，要反思的是自己，而当你成功时，要感谢更多的人。

静心悟语

当你心怀感激时，会忘却抱怨，认识到自己的方向，更加坚定自己的理想，同时你也会得到更多的帮助。要记住，命运不是用来埋怨的，只有感激才会让你收获更多。

每个人身上都有巨大的潜能

小山真美子是生活在日本札幌的一位年轻妈妈，她身材矮小。一天，她在楼下晒衣服，忽然发现她4岁的儿子从8楼的家里掉了下来。见此情景，她飞奔过去，赶在孩子落地之前将孩子接在了怀里，两人仅受了一点轻伤。这条消息在《读卖新闻》发布后，引起了日本盛田俱乐部的一位法籍田径教练布雷默的兴趣。因为根据报纸上刊出的示意图，他算了一下，从20米外的地方接住从25.6米高处落下的物体，必须跑出约每秒9.65米的速度，而这是一个无人能及的短跑速度！



为此，布雷默专门找到小山真美子，问她那天是怎样跑得那么快的。“是对孩子的爱”，小山这样回答，“因为我不能看到他受到伤害！”

小山的回答给了布雷默一个重要的启示：人的潜力其实是没有极限的，只要你拥有一个足够强烈的动机！

布雷默回到法国后，专门成立了一家“小山田径俱乐部”，把小山的故事作为激励运动员突破自我极限的动力。结果他手下的一位名叫沃勒的运动员在世界田径锦标赛上获得了800米比赛的冠军。当记者问他是怎样在强手如林的比赛中夺冠时，沃勒回答说：“是小山真美子的故事。因为当我在跑道上飞跑时，我就想象我就是小山真美子，在飞奔去救我的孩子！”

小山真美子能创造短跑奇迹，靠的是她刹那间迸发出来的巨大潜力。沃勒800米比赛夺魁，靠的是对小山真美子救子的激励，从而引爆体内的潜能。

拿破仑·希尔曾经说过：“抱着微小希望，只能产生微小的结果，这就是人生。”美好的人生始自你心里的想象，即你希望做什么事，成什么人。在你心里的远方，应该稳定地放置一幅自己的画像，然后向前移动并与之吻合。如果你替自己画一幅失败的画像，那么，你必将远离胜利；相反，替自己画一幅获胜的画像，你与成功即可不期而遇。



静心悟语

生命蕴藏着巨大的潜能，这种潜能无法估量。对自己的生命拥有热爱之情，对自己的潜能抱着肯定的想法，这样，生命就会爆发出前所未有的能量，创造令人惊奇的成绩。

自信和真理只需要一根支柱

马可·奥勒留认为，当你选择例如众口称赞、权力或享受快乐等东西的时候，你就不再能够集中精力关注那真正适合和属于你的善的事物。所以，你应当按照正确的理性行事，选择更好的东西，以全部身心转向它，并坚持它。

很多年前，英国一位叫克里斯托·莱伊恩的年轻建筑设计师，很幸运地被邀请参加了温泽市政府大厅的设计。他运用工程力学的知识，根据自己的经验，很巧妙地设计了只用一根柱子支撑大厅天顶的方案。

一年后，市政府请权威人士进行验收时，对他设计的一根支柱提出了异议。他们认为，用一根柱子支撑天花板太危险了，要求他再多加几根柱子。

但是他认为：只要用一根柱子便足以保证大厅的稳固。他详细地计算和列举相关实例加以说明，拒绝了工程验收专家们的建议。

他的固执惹恼了市政官员，年轻的设计师险些因此被送上法庭。

在万不得已的情况下，他只好在大厅四周增加了4根柱子。不过，这4根柱子全部都没有接触天花板，其间相隔了不易察觉的两毫米。

时光如梭，岁月更迭，一晃就是300年。

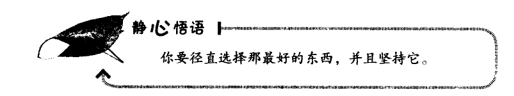
300年的时间里，市政官员换了一批又一批，市政府大厅坚固如初。直到20世纪后期，市政府准备修缮大厅的天顶时，才发现了这个秘密。

消息传出，世界各国的建筑师和游客慕名前来，观赏这几根神奇的柱子，并把这个市政大厅称作“嘲笑无知的建筑”。最令人们称奇的，是这位建筑师当年刻在中央圆柱顶端的一行字：自信和真理只需要一根支柱。



这根支柱是来自心灵深处最执著的坚持，很多时候，敢于坚持自己的选择，敢于在巨大的压力之下不改变自己的初衷，这本身就是一种勇气。如果我们在工作中缺乏这种勇气，我们很可能与梦寐以求的机遇失之交臂，剩下的只是顿足叹息。例如，一位名叫福尔顿的物理学家曾运用新方法测量固体氦的热传导度，比依据传统方法、传统理论计算的数字高出500倍。面对这个巨大的差距，他害怕被人视为故意标新立异、哗众取宠，所以不敢坚持自己的观点，也没有声张。结果不久之后，另一位科学家测出了同福尔顿完全一样的结果，并大胆地进行公布，很快就在科技界引起了广泛关注。福尔顿听说后追悔莫及。

当我们在工作中发现或者选择了在理性上属于更好的东西的时候，一定要敢于喊出自己的声音，敢于坚持自己的想法。



生命之花在执著中绽放

我们如果还在抱怨自己的命运，还在羡慕他人的成功，就需要好好反省自身了。很多时候，你可能就输在对事业的态度上。

张艺谋的成功，在很大程度上缘于他对电影艺术的挚爱和忘我投入。正如传记作家王斌所说的那样："超常的智慧和敏捷固然是张艺谋成功的主要因素，但惊人的勤奋和刻苦也是他成功的重要条件。"

拍《红高粱》的时候，为了表现剧情的氛围，他亲自带人去种出一块100多亩的高粱地；为了"颠轿"一场戏中轿夫们颠着轿子踏得山道尘土

飞扬的镜头，张艺谋硬是让大卡车拉来十几车黄土，用筛子筛细了，撒在路上；拍《菊豆》中杨金山溺死在大染池的一场戏时，为了给摄影机找一个最好的角度，更是为了照顾演员，张艺谋自告奋勇地跳进染池充当“替身”，一次不行再来一次，直到摄影师满意为止。

1986年，摄影师出身的张艺谋被吴天明点将出任《老井》一片的男主角。没有任何表演经验的张艺谋接到任务，二话没说就搬到农村去了。

他剃光了头，穿上大腰裤，露出了光脊背。在太行山一个偏僻、贫穷的山村里，他与当地乡亲同吃同住，每天一起上山干活，一起下沟担水。为了使皮肤粗糙、黝黑，他每天中午光着膀子在烈日下曝晒；为了使双手变得粗糙，每次摄制组开会，他不坐板凳，而是学着农民的样子蹲在地上，用沙土搓揉手背；为了电影中的两个短镜头，他打猪食槽子连打了两个月；为了影片中那不足一分钟的背石镜头，张艺谋实实在在地背了两个月的石板，一天3块，每块150斤。

拍摄过程中，张艺谋为了达到逼真的视觉效果，真跌真打，主动受罪。在拍“舍身护井”时，他真跳，摔得浑身酸疼；拍“村落械斗”时，他真打，打得鼻青脸肿。甚至在拍旺泉和巧英在井下那场戏时，为了找到垂死前那种奄奄一息的感觉，他硬是三天半滴水未沾，粒米未进，连滚带爬拍完了全部镜头。

如果你专注于路，目的地就在你前方，你始终都会走到终点；如果你专注于困难，在路途中你只会一味地想着该如何去克服困难，想不到目的地就在离你不远的前方。你会永远都走不到终点！

在人生旅途中，我们会有理想、有目标，但我们从来都不知道会遇到什么困难。如果你坚定信念，充满自信、努力地直朝着终点前进，就一定能到达人生的巅峰。



静心悟语

与其花许多时间和精力去凿浅井，不如花同样的时间和精力去凿一口深井。

换种思维，条条路通

刘禹锡有这样一句诗："沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。"从这句诗中我们就可以感受到万物变化的力量。变则通，世界在不停地变化，社会在不停地变化，人也在不停地变化。

在某个小村落，下了一场非常大的雨，洪水开始淹没全村，一位神父在教堂里祈祷，眼看洪水已经淹到他跪着的膝盖了。一个救生员驾着舢板来到教堂，跟神父说："神父，赶快上来！不然洪水会把你淹没的！"神父说："不，我深信上帝会救我的，你先去救别人好了。"

过了不久，洪水已经淹过神父的胸口了，神父只好勉强站在祭坛上。这时，又有一个警察开着快艇过来，他跟神父说："神父，快上来！不然你真的会被洪水淹死的！"神父说："不！我要守着我的教堂，我相信我的上帝一定会来救我的。你还是先去救别人好了！"

又过了一会儿，洪水已经把教堂整个淹没了。神父只好紧紧抓着教堂顶端的十字架，一架直升机缓缓飞过来，丢下绳梯之后，飞行员大叫："神父，快上来，这是最后的机会了，我们不想看到洪水把你淹死！"神父还是意志坚定地说："不，我要守着教堂！上帝会来救我的！你赶快先去救别人，上帝会与我同在的！"

洪水滚滚而来，固执的神父终于被淹死了……神父上了天堂后，见到上帝，很生气地质问："主啊，我终生奉献自己，战战兢兢地侍奉您，为

什么您不肯救我！”上帝说：“我怎么不肯救你！第一次，我派了舢板去找你，你不要，我以为你担心舢板危险；第二次，又派了一艘快艇去，你还是不上船；第三次，我以国宾的礼仪待你，再派一架直升机去救你，结果你还是不愿意接受。所以，我以为你是急着想要回到我身边来，可以好好陪我。”

当我们遇到困难的时候，必须学会圆融处事。因为客观的情况在不断地变化，我们必须随着客观情况的变化而不断变化。

萧伯纳说：“聪明的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”而我们今天要说：“变通是天地间最大的智慧，是智慧中的智慧。变通是一种方法，是一种策略，更是一种艺术。”

静心悟语

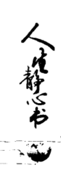
对于善于变通的人来说，世界上不存在困难，只存在暂时还没想到的方法。而死板之人，常画地为牢，最终害苦自己。

苦难拓展生命的宽度

莲娜是个不幸的孩子，10岁时母亲因病去世，由于父亲是一个长途汽车司机，经常不在家，也无法提供莲娜正常的生活所需。因此，莲娜自从母亲过世以后，就必须自己洗衣做饭，照顾自己。

然而，老天爷并没有特别关照她。当她17岁时，父亲在工作中不幸因车祸丧生。从此莲娜再也没有亲人能够倚靠了。

可是，噩梦还没有结束，在莲娜走出悲伤、开始独立养活自己之时，



却在一次工程事故中、失去了左腿。

然而，一连串意外与不幸，反而让莲娜养成了坚强的性格。她独立面对随之而来的生活不便，也学会了使用拐杖，即使不小心跌倒，她也不愿伸手请求人们帮忙。最后，她将所有的积蓄算了算，正好足够开一个养殖场。

但老天爷似乎真的存心与她过不去，一场突如其来的大水，将她的最后一丝希望都夺走了！

莲娜终于忍无可忍了，她气愤地来到神殿前，怒气冲冲地责问上帝："你为什么对我这么不公平？"

上帝听到责骂，现身后满脸平静地反问："哪里不公平呢？"

莲娜将她的不幸一五一十地仔细说给上帝听。

上帝听完了莲娜的遭遇后，又问："原来是这样啊！的确很凄惨，那么，你干吗还要活下去呢？"

莲娜听到上帝这么嘲讽她，气得颤抖地说："我不会死的！我经历了这么多不幸的事，已经没有什么能让我感到害怕。总有一天我会靠着自己的力量，创造自己的幸福！"

上帝这时转身朝向另一个方向，"你看！"他对莲娜说，"这个人生前比你幸运许多，他可以说是一路顺风地走到生命的终点。不过，他最后一次的遭遇却和你一样，在那场洪水里，他也失去了所有的财富。不同的是，他之后便绝望地选择了自杀，而你却坚强地活了下来！"

正是悲惨的生活成就了莲娜的坚强，所以生活的悲哀并不仅仅如同表象展示出来的那样，只带给我们伤痛，它还用另一种方式来完善我们的精神。

在哀痛者的心里，悲伤的往事无疑会划下不可磨灭的痕迹，然而若能正确和欣然地接受它，就能发挥出巨大的作用。因为没有经历过苦楚的人，内心之中不能升华出伟大的情操。而只有经历过哀伤的人，才能在重压之下变得更加坚强、更加勇敢。

静心悟语

人生不过是一张单程车票，所有走过的、经历过的都成为不可更改的事实和历史。所有欢欣的，所有悲伤的，无论你愿意接受还是不愿意接受，都成为生活的真相，且成为不可更改的历史。

每一次困惑都是一次机会

不可否认，每个人思路都有“打结”的时候，但遇到这种情形时，并不表示“心的图书馆”内的资料有所短缺，很有可能是潜意识正在忙着将知识存放进资料库或处理其他的事，而无法顾及你当时的需要。

潜意识是非常忠实的仆人，不管你所需记忆或处理的事项有多少，它绝不会抱怨负担太重。“心的图书馆”的储存空间无限，即使是爱因斯坦这么伟大的天才，他的“图书馆”也从未发生过装满的情形。

广告业者，都知道创意的产生是如何之难。一名广告公司的设计者，往往会将自己关在房间内，不接听任何电话，也不容许别人来打搅，一个人在房间里冥思苦想，然后在两三个小时后，带着微笑与计划走出房间。这种现象，广告界人士谓之“阵痛”。

杰出的创意并非皆在阵痛间产生，有时只要坚持思考数天，它就会从脑海中显现出来。譬如：推销员于深夜梦醒时，突然悟出如何应付难缠客户的方法；作家在第二天早上刮胡子时，突然找到写作灵感；艺术指导在前往办公室的公车上突然想出全新的点子……这突如其来的灵感便是从潜意识中来的，那些为找不出灵感而伤透脑筋的人，便会将这个工作交给潜意识负责。



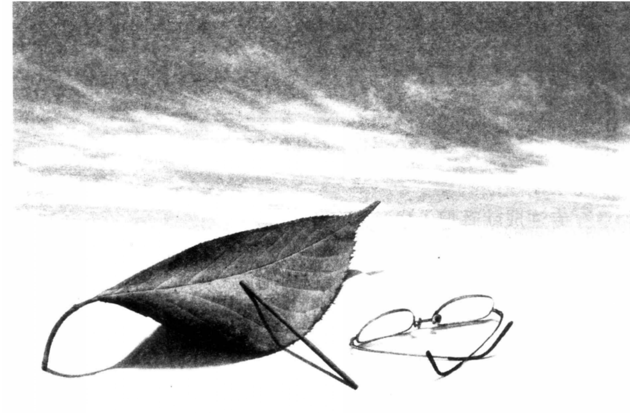
人人都一样，只要肯努力使潜意识变得更活跃，就可获得无穷无尽的创意。总之，你必须学习利用名叫潜意识的精神工具。

需要强调一点的是，积极态度是一种暗示。一旦你开始进行“不达目的，誓不罢休”的意识化努力时，潜意识便会吸收你的意识中所有积极观念，使你充满自信，你的行为、态度、谈吐、心态皆会随之一变。若能坚持，成功最后必然属于你。

当然，潜意识产生积极效力需要时间，尤其是那些从未达到目标的人，所需要的时间更长。因为，一个人的态度不可能在获得一两个积极暗示之后，一夜之间便有所改变。反之，只要你肯努力上进，并设法剔除盘旋于自己潜意识中的消极意识，潜意识定能发挥其最大效用。所谓有耕耘才有收获，坐等机会降临，即使有奇迹出现，也是短暂的。

静心悟语

你所具有的潜能，一旦发掘出来将点亮你的生命，你必须仔细考虑如何运用这些能量，这些都是使你拥有自信以及迈向成功的契机。



第七章
时常打扫心灵的花园

心园不扫，处处荒芜，贪、嗔、痴之毒处处滋生，我们将被内心无尽的欲望所左右，不知何去何从。时常清扫心灵的花园，在寂静中沉淀自我，时常反躬自省，拨开迷雾，我们将看到一个不一样的自己。



专注成就辉煌人生

专注、执著是一种信念，是一种忘情和忘我的投入。世上，专注者往往默默无闻，普通得如田野里耕作的农人和车间里生产的工人，谦卑得如郊外的草树、如山谷里不为人知的流水。他们有一个共同的特点，就是对自己所追求的事业具有献身精神，能够把自己的时间和精力都投入其中。

学者梁实秋曾断断续续用30余年的时间独自完成了《莎士比亚全集》的翻译工作，投入了几乎半生的精力。开始，梁实秋共物色了5个人担任翻译，他和闻一多、徐志摩、陈西滢、叶公超，计划5至10年完成。后来，另外四人临阵退出，梁实秋便一个人把任务承担下来。人生的遭遇是任何人都难以预料的，他在抗战爆发前完成8部莎翁剧作的翻译工作。

“七七事变”后，为了躲避日寇的通缉，他不得不逃离北京，在极其艰苦的环境下，继续进行对莎翁剧作的翻译。抗战胜利后，梁实秋回到北京，在北京师范大学任教，课余之暇，他依然坚持莎翁剧做翻译工作。1967年，由梁实秋独立翻译的莎士比亚37种作品的中文译本全部出齐，在国内学界引起了轰动。梁实秋回忆说：“我翻译莎氏，没有什么报酬可言，穷年累月，其间也很少得到鼓励……”

梁实秋的成功，得益于他对这一工作的执著精神，得益于他一心一意的投入。任何事情都需要投入，要想成就大事就更是要锲而不舍地投入。

专注是“语不惊人死不休”的豪情，是“为伊消得人憔悴”的投入，是“十年磨一剑”的等待。所以，荀子在《劝学》中说：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”古今成大事者，大抵都具有这份执著精神。



静心悟语

“凡办事皆须神情贯注。若心有二用，则不能有成。”如果办什么事情都不专心，必将一事无成。

不要怠慢苦难

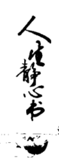
“无论什么，只要你在活着的时候应付不了生活，就应该用一只手挡开点儿笼罩着你的生活的绝望……但同时，你可以用另一只手，草草记下你在废墟中看到的一切，因为你和别人看到的不同，而且更多。”1921年10月19日，德国小说家卡夫卡在他的《日记》中写下了这段话。这位长期生活在痛苦和孤独之中的伟大文学家，用左手挥去第一次世界大战前后弥漫的硝烟，用右手写下了传世的文字。

一位学者应邀到一个美国军事基地演讲，美方派了一名士兵到机场迎接他。

这位士兵非常有礼貌，一见到学者就立刻上前敬礼致意，并陪他一起去取行李。刚走了几步，士兵突然加快了脚步，学者看着他紧赶几步替前面一位老人拎起了箱子；士兵把老人送上出租车才回到学者身边，但不一会儿他又离开了——他从一位被人群挤得站不稳的母亲怀里接过了她的孩子；后来，士兵又为了帮一位外国人指路走开了。

这一小段路上，士兵离开了学者三次，每次归来时，他都笑得非常开心。学者问他：“你是从哪里学到要这样去做呢？”

“战场。”士兵回答，“我亲眼看着自己的战友一个个倒下，我不知道下一个死去的会不会是我。每次抬脚和落脚之间，我都可能会失去生命，所以那时候我开始懂了，每一步都是整个人生。”



学者问："当时你的任务是？"

"排雷。"

能够在血腥的战场上获得生命的启示，在命不保夕的境遇里思索存在的意义，这是多么的难得！充分利用抬脚与落脚间的间隙，把迈出的每一步都当成整个人生，这是士兵从残酷的战争中获得的经验，也是使他的人生增值的砝码。

含着金钥匙出生的人毕竟是少数，一生顺利的人更是极少。没有人会给苦难的生活打上漂亮的蝴蝶结，但毋庸置疑，它仍然是一份珍贵的礼物。挫折、坎坷、苦难是大多数人必经的旅程，它们是人生最好的大学。我们需要借助挫折的力量提高自己，所以千万不要放走或怠慢苦难。



静心悟语

一个没有遇到过挫折的人，永远不知道自己的力量究竟有多大；一个从来没感觉到幸福的人，不妨降低你的门槛，迎接幸福女神。

开辟心灵的后花园

在南山脚下有一座寺庙。庙前有一块荒地，年复一年地荒着，甚至连野草也不长。寺中僧人每每经过，从来都不曾转头看上一眼。

一日，庙中来了一位双目失明的和尚，他偶然听到身边僧众谈论到这块荒地，于是就放在了心上。从那之后，他便开始拎着锄头摸索着在荒地上忙碌，翻地、浇水、播种、施肥。

日复一日，参禅念佛之余，和尚总是会出现在荒地上，在其他僧人的

嘲笑声中，他播下的种子竟然奇迹般地发芽了。其他人非常诧异，不知道为何瞎眼和尚播下的种子居然发了芽。

后来，花苗的嫩芽抽枝长叶，一夜春风过后，荒地上开出了美丽的花朵，芳香四溢。寺中僧众清晨走出庙门，瞬间惊呆了。

几十年后，这位双目失明的和尚成为了受人敬仰的一代禅师——心明法师。

一路行走一路歌是一种人人向往的境界，一路行走一路愁却是大多数现代人的常态。步履匆匆，以至于忽视了路边美景；身在花丛，却嗅不到满园芬芳。古人说“月影松涛含道趣，花香鸟语透禅机”，禅门语“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”，细沙中包含的那一方世界，野花中蕴藏的那一座天堂，你是否看到了呢？生活中禅机无处不在，无处不可修行，万物皆是如来，只怕人不悟。

每个人的心里都有这样一片荒地，不去打理，荒地自然寸草不生。而一旦开始用心去经营、去管理，只待一夜春风，心灵的荒漠也会成为美丽的花园。生活中总有层层迷雾遮蔽着我们的心神，一朝开悟，就会发现原来曾经的阴霾之上就是的湛蓝天空，那时候再回首一路寻找的旅程：尽日寻春不见春，芒鞋踏遍岭头云，归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

静心悟语

从开悟修到彻悟，断了烦恼，度了众生，自利利他圆满。人的慧根不同，所受的障碍不同，悟的程度不同，境界也会有深有浅，悟境如人饮水，甘甜自知。



心中要有一间恬静的房子

哲学家马卡斯·奥里欧斯说："人们为自己寻找退避之所：乡间、海边、山上的房子，你们也一定非常希望得到这些房子。殊不知这是一种平凡人的做法，因为无论何时，你想退避独处时，其力量是在你自己手里。一个人想退到更安静、更能免于困扰的地方，莫过于退入自己的灵魂里面，特别是沉潜在平静无比的思绪里。我敢肯定地说，除了宁静是心里的最好状态外，别无他物。那么，马上退避，重整你自己吧！"

安德鲁·杰克逊，1837年曾任美国总统，美国历史上最出色的政客之一。妻子死后，杰克逊对自己的健康状况变得非常担忧，家中已经有好几个人死于瘫痪性中风，杰克逊因此认定他必会死于同样的症状，所以他一直在这种阴影下极度恐慌地生活着。

一天，他正在朋友家与一位年轻的小姐下棋。突然，杰克逊的手垂了下来，整个人看上去非常虚弱，脸色发白，呼吸沉重，他的朋友走到他身边。

"最后它还是来了，"杰克逊乏力地说，"我得了中风，我的整个右侧瘫痪了。"

"你是怎么知道的呢？"朋友问。

"因为，"杰克逊答道，"刚才我在右腿上捏了几次，一点感觉也没有。"

"可是，先生，"和杰克逊下棋的那位姑娘说道，"你刚捏的是我的腿啊！"

有时候，我们就会因为太紧张而对生活进行一些错误的判断。所以我

们在内心需要修建一座恬静的房子，适当地让自己放松和休息，它能消除心理压力，消除你的忧虑、压力，使你精神焕发，更游刃有余地迎接第二天。

静心悟语

我们每一个人心里都需要有一间恬静的房子，像是海洋深处不受侵扰的安静中心，无视海面兴起的凶涛骇浪，安然地享受自己宁静的天地。

放下偏执，豁然开朗

一个人想看清自己，认识自己，看透外界，必须学会不要将自己的心执著于任何观念和习气上。

马祖道一禅师是南岳怀让禅师的弟子。他出家之前曾随父亲学做簸箕，后来父亲觉得这个行当太没出息，于是把儿子送到怀让禅师那里去学习禅道。在般若寺修行期间，马祖整天盘腿静坐，冥思苦想，希望能够有一天修成正果。

有一次，怀让禅师路过禅房，看见马祖坐在那里面无表情，神情专注，便上前问道："你在这里做什么？"

马祖答道："我在参禅打坐，这样才能修炼成佛。"

怀让禅师静静地听着，没说什么走开了。第二天早上，马祖吃完斋饭准备回到禅房继续打坐，忽然看见怀让禅师神情专注地坐在井边的石头上磨着什么，他便走过去问道："禅师，您在做什么呀？"

怀让禅师答道："我在磨砖呀。"



马祖又问："磨砖做什么？"

怀让禅师说："我想把他磨成一面镜子。"

马祖一愣，道："这怎么可能呢？砖本身就没有光明，即使你磨得再平，它也不会成为镜子的，你不要在这上面浪费时间了。"

怀让禅师说："砖不能磨成镜子，那么静坐又怎么能够成佛呢？"

马祖顿时开悟："弟子愚昧，请师父明示。"

怀让禅师说："譬如马在拉车，如果车不走了，你是用鞭子打车，还是打马？参禅打坐也一样，天天坐禅，能够坐地成佛吗？"

马祖把心念执著于坐禅，所以始终不能开悟，只有摆脱这种执著，才能有所进步。成佛并非执著索求或者静坐念经就可，必须要身体力行才能有所进步。



静心悟语

偏执就像一个魔咒，令人心想挂念，不能自拔，最后常令人不得其果，反而迷失了对人生、对自身的真正认识。

在寂寞中沉淀自我

寂寞是一种难得的感觉，只有在拥有寂寞时，你才能静下心来悉心梳理自己烦乱的思绪；只有在拥有寂寞时，你才能让自己成熟。不在寂寞中升华，就在寂寞中死去。

许多人把失意、伤感、无为、消极等与寂寞联系在一起，认为将自己封闭起来就是寂寞，其实，这是一种误解。倘使这样去超越生活，不仅限

制生命的成长，还会与现实产生隔阂，这样的人只是逃避生活。

寂寞是心灵的避难所，会给你足够的时间去舔舐伤口，重新以明朗的笑容直面人生。懂得了寂寞，便能从容地面对阳光，将自己化作一杯清茗，在轻啜深酌中渐渐明白，不是所有的生长都能成熟，不是所有的欢歌都是幸福，不是所有的故事都会真实。有时，平淡是穿越灿烂而抵达美丽的一种高度、一种境界。

寂寞来时，轻轻闭上双眼，轻轻合上门窗，远离外面喧嚣的世界，默默独坐在灯下，让自己的心慢慢沉淀，净化，这样，被一度驱远的宁静会重新回归。你静静地用自己的心去体味人生历程中的痛苦和欢悦。你不再期待出入上流社会，不再对那些达官显贵摧眉折腰，人们不再追逐你，不再关注你，你也因此而少了流言的中伤。

当你真实领悟了人生的丰富与美好，生命的宏伟和阔大，不因贪图而倾斜，不因喜乐而忘形，不因危难而逃避，你就读懂了寂寞，理解了寂寞。于是，寂寞不再是寂寞，寂寞成了一首诗，成了一道风景，成了一曲美妙的音乐。于是，寂寞成了享受，使我们终于获得了人生的宁静。

静心悟语

对未来进行抗争的人，才有面对寂寞的勇气；在昔日拥有辉煌的人，才有不甘寂寞的感受。为了收获而不惜辛勤耕耘、流血流汗的人，才有资格享受寂寞。



在静坐冥想中让灵魂片刻栖息

埃玛·盖茨博士是美国大教育家、哲学家、心理学家、科学家和发明家，他一生中在各种艺术领域和科学领域中有许多发明和发现。

成功学家拿破仑·希尔曾带着介绍信前往盖茨博士的实验室去见他。当希尔到达时，盖茨博士的秘书告诉他说："很抱歉，这时候我不能打扰盖茨博士。"

"要过多久才能见到他呢？"希尔问。

"我不知道，恐怕要三个小时。"她回答。

"那么你能告诉我原因吗？"

她迟疑了一下然后说："他正在静坐冥想。"

拿破仑·希尔忍不住笑了："那是什么意思啊，静坐冥想？"

她笑了一下说："最好还是请盖茨博士自己来解释。我真的不知道要多久，如果你愿意等，我们很欢迎；如果你想以后再来，我可以留意，看看能不能帮您约一个时间。"

于是拿破仑·希尔决定留下来，后来他发现了这个等待是多么的有价值。下面是拿破仑·希尔所描述的情形：

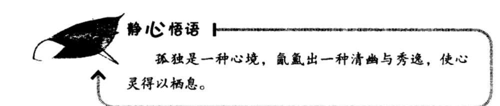
当盖茨博士终于走进房间里时，他的秘书给我们介绍，我开玩笑地把他所说的话告诉他，在他看过介绍信以后高兴地说："你想不想看看我静坐冥想的地方，并且了解是怎么做的？"

于是他领我到一个隔音的房间去，这个房间里唯一的家具是一张简朴的桌子和一把椅子，桌子上放着几本白纸簿、几支铅笔以及一个可以开关电灯的按钮。

从谈话中我慢慢得知：盖洨博士每次遇到棘手的问题时，就走到这个房间来，关上房门坐下，熄灭灯光，让全部心思进入深沉的集中状态。他就这样运用“集中注意力”的方法，要求自己的潜意识给他一个解答。等整个思路比较清晰明了时，他就会立刻抓紧时间把它记录下来。

埃玛·盖洨博士曾经把别的发明家努力过却没有成功的发明重新研究，使它尽善尽美，因而获得了200多种专利权，他就是能够加上那些欠缺的部分——另外的一点东西。

尘世中，无数人眷恋轰轰烈烈，以拜金主义为唯一原则，聚集在一起互相排挤、互相厮杀。而智者却自始至终都保持独立的人格，以孤独之心看孤独之事，流一江春水细浪淘洗劳碌之身躯，存一颗娴静淡泊之心，寄寓无所栖息的灵魂，最终反而取得惊人的成就。



孤独是一种心境，氤氲出一种清幽与秀逸，使心灵得以栖息。

在内心种一粒信仰的种子

信仰是什么？有人说是明灯，照耀人前行的方向；有人说是理念，一种由抽象到具体、由具体到抽象的精神遐想……不管怎样，有信仰是好的。诚如林语堂先生说，有了信仰，就有了在这个浮躁、抽象、茫然不觉的世界立足的精神资本，有了可以慰藉自己的精神食粮。

在一座孤岛上，一个灯塔守护人生活了将近40年。当他还是一个毛头小伙子时，就随着父亲来到了这个孤岛。白天父子两人出海捕鱼；晚上就



燃起篝火，为过往的轮船引航。20年后，父亲死了，他就一个人在孤岛上守护着这座灯塔。一个狂风暴雨的夜里，一艘客轮在灯塔的指引下，安全地停泊在孤岛避风处的港湾。船长上岸后，万分感激地对守塔人说：“如果没有这座灯塔的指引，我这艘客船和满船的乘客，早就葬身海底了。作为感谢，我要带你离开这个地方，并且每月至少给你2500美元的薪水。”

守塔人笑着摇摇头。船长大惑不解：“难道你不想过安逸的生活吗？”守塔人平静地说：“想！但是这里就是我的岗位。10年前遭遇风暴的船长和你一样，答应给我3000美元的薪水。可是假如我当时真的答应他离开了这里，后来的那些船只，包括你的这艘，今天还能获救吗？”

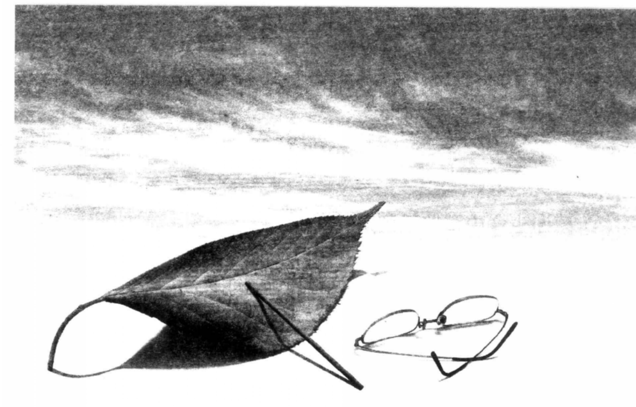
生活中的我们，只要信仰美，信仰善，信仰生活，信仰一切能给人带来美好向往的事物，我们的内心就是强大的，力量就是充足的，目光就是坚定的。只是不要忘记，最崇高的信仰并非高高在上，而是俯身低行，与最普通也是最善良的人们靠在一起的。对最普通的人付出爱，就是将信仰根植于每个人的心中，施爱的人也因此成为别人的信仰。

信仰永远与我们的内心同行，它是一颗根植于心灵深处的种子，让我们勇敢地前行，向理想奔去。



静心悟语

人的一生，能够造福更多的人是幸福的。这种造福，就是将自己的善良和爱传播给更多的人，让更多的人受益。



第八章

感恩生活，修行生命

“心如工画师，画种种五阴；一切世界中，无法而不造。”我们的心就像是一个非常高明的画家，能够极其细腻地画出身心活动的一切现象，甚至我们所处的环境。感恩之心，是心灵画笔中最神奇的一支，能创造众多奇迹。如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便能体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。



感谢生命中那些不圆满

印度有一个人，住在山坡上。家里用的水需要到山坡下一条小溪边去挑上来，天天挑，习惯了也不觉得太吃力。印度人挑水用两个瓦罐，有一个买来时就有一条裂缝，而另一个完好无损。完好的水罐总能把水从小溪边满满地运到家，而那个破损的小罐走到家里时，水就只剩下半罐了，另外一半都漏在路上了。因此，他每次挑水挑到家都只有一罐半。这样一天天过去，过了两年，那只完好的水罐不仅为自己的成就、更为自己的完美而感到骄傲；而那个可怜的有裂缝的水罐，则因为自己天生的裂缝而感到十分惭愧，心里一直很难过。

两年后的一天，有裂缝的水罐在小溪边对用它挑水的那印度人说："我为自己感到惭愧，我总觉得对不起你。"

"你为什么感到惭愧？"挑水人问。

"过去两年中，在你挑水回家的路上，水从我的裂缝渗出，我只能运半罐水到你家里。你花去了挑两罐水的气力，却没有得到你应得的两满罐水。"水罐回答说。

挑水人听水罐这样说，心里很难过，他同情地对它说："在我回家的路上，我希望你注意留神看看小路旁边那些美丽的花儿。"

当他们上山坡时，那个破水罐看见太阳正照着小路旁边美丽的鲜花，这美好的景象使它感到快慰。但到了小路的尽头，它仍然感到伤心，因为它又漏掉了一半的水，于是它再次向用它挑水的人道歉。

但是挑水人说："难道你没有注意到，刚才那些美丽的花儿只长在你这一边？其实我早就知道你有裂缝，但是这并不是什么不好的事情啊！这

简直是命运的善意安排。因为我在路边撒下了花种，每天我挑水经过的时候，从你裂缝中渗出的水就浇灌了花苗。这山上的小路很多，却没有第二条小路像我们这条小路这样，有一边是开满了鲜花的，不是吗？”

挑水人并没有嫌弃有裂缝的水罐，反而利用它的裂缝，令小路上开满了鲜花。他甚至认为这一切都是命运的恩赐，让他有机会浇灌出美丽的花朵，为自然增添风景。

每一位内心充满爱的人都是上帝派往人间的天使，他们用仁慈的心感动那些卑微的人，关注那些被忽视受着冷落的人。



静心悟语

我们每个人都应该用自己博爱之心感化世间的戾气，调和命运的不公。

感谢你所拥有的

远古时代，古罗马众神决定举行一次欢迎会，邀请全体美德神参加。真、善、美、诚以及各大小美德神都应邀出席，他们和睦相处，友好地谈论着，玩得很开心。

但是主神朱庇特注意到：有两位客人互相回避，不肯接近。主神向信使神述说了这一情况，要他去看看这是什么问题。信使神立即将这两位客人带到一起，并给他们介绍起来。“你们两位以前从未见过面吗？”信使神说。

“没有，从来没有。”一位客人说，“我叫慷慨。”

“久仰，久仰！”另一位客人说，“我叫感恩。”

生活中，慷慨的行为总是难以得到真诚的感恩。事实上，我们每个人



每天的生活都在依赖着他人的奉献，只是很少有人会想到这一点。

我们每个人在生活中，都会得到别人的恩惠。我们应该用心记住这些，并且用感恩之情回报这个世界，那么生活在我们眼里会变得越来越美好。

感恩是爱的根源，也是快乐的源泉。如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便能体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。班尼迪克特说：“受人恩惠，不是美德，报恩才是。当他积极投入感恩的工作时，美德就产生了。”

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。为生活中的每一份拥有而感恩，能让我们知足常乐。感恩不是炫耀，不是停滞不前，而是把所拥有的看做一种荣幸，一种鼓励，在深深感激之中进行回报的积极行动，与他人分享自己的拥有。

感恩是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智慧。感恩也像其他受人欢迎的特质一样，是一种习惯和态度。你必须真诚地感激别人，而不只是虚情假意。

感恩和慈悲是近亲。时常怀有感恩的心情，你会变得更谦和、可敬且高尚。每天都该用几分钟的时间，为你的幸运而感恩。所有的事情都是相对的，不论你遇到何种磨难，都不是最糟的，所以你要感到庆幸。

想一些令你觉得心怀感激的事，让自己全心全意地浸润其中。令你心怀感谢的或许是孩子的健康平安，或许是朋友对你从来不间断的关爱；也许你会为早晨能从舒适的床上悠悠醒来，并且有早餐可吃而心存感激，也许你为经历了长久以来种种自我毁灭的行径之后，仍能存活到至今而感念不已。

静心悟语

“谢谢你”“我很感谢”，这些话应该经常挂在嘴边。以特别的方式表达你的谢意，付出你的时间和心力，比物质的礼物更可贵。

感谢师恩

几经风雨，几度寒暑，我们在学习中成长，在工作中进步，偶尔回忆，你是否还记得求学路上那谆谆教诲的爱呢？

“新松高于旧竹枝，全凭老干来扶持。”我们的成绩是和老师的辛勤培养分不开的，所以我们要尊敬我们的老师。在我们获取知识的滋养、穿过人生的迷茫的时候，蓦然回首，我们能见到的是那笑容可掬的老师。

25年前，有位教社会学的大学教授，曾叫班上学生到巴尔的摩的贫民窟调查200名男孩的成长背景和生活环境，并对他们未来的发展做一评估，每个学生的结论都是“他们毫无出头的机会”。

25年后，另一位教授发现了这份研究，他叫学生做后续调查，看昔日这些男孩今天是何状况。结果根据调查，除了有20名男孩搬离或过世，剩下的180名中有176名成就非凡，其中担任律师、医生或商人的比比皆是。

这位教授在惊讶之余，决定深入调查此事。他拜访了当年曾受评估的年轻人，跟他们请教同一个问题：“你今日会成功的最大原因是什么？”结果他们都不约而同地回答：“因为我遇到了一位好老师。”

这位老师目前仍健在，虽然年迈，但还是耳聪目明，教授找到她后，问她到底有何绝招，能让这些在贫民窟长大的孩子个个出人头地？这位老太太眼中闪着慈祥的光芒，嘴角带着微笑回答道：“其实也没什么，我爱这些孩子。”

感恩老师，在人生的十字路口，是老师向我们伸出了热情的手，于是我们在彷徨中坚定，在思索中清醒；在求学的旅程上，是老师丰富了我们的知识，开发了我们的智力；在奋斗的路上，是老师为我们点燃了希望的



光芒，让我们遨游在知识的海洋里。感恩老师！

静心悟语

即使你已经褪去学生的稚气，握住了成功的奖杯，也不要忘记感谢开启你智慧的老师们，是他们用汗水和青春浇灌了你渴求知识的心田。

即使被拒绝，也心怀一份感激

一家外资公司的公关部需要招聘一位职员，前来应聘的人经过甄选最后只剩下了5个。公司告诉这5个人，聘用谁得由经理层会议讨论才能决定，结果会在3天内发到他们的邮箱里。

3天后，其中一位女孩的电子邮箱里收到一封信，信是公司人事部发来的，内容是：“经过公司研究决定，很抱歉，你落聘了。我们虽然很欣赏你的学识、气质，但名额有限，这实在是割爱之举。公司以后若有招聘名额，必会优先通知你。你所提交的材料在被复印后，不日将邮寄返还你。另外，为感谢你对本公司的信任，还随信寄去本公司产品的优惠券一份。祝你好运！”

看完电子邮件，她有点难过，但又为该公司的诚意所感动，便顺手花了一分钟时间回复了一封简短的感谢信。

两天后，她接到了那家外资公司的电话，说经过经理层会议讨论，她已被正式录用为该公司职员。

她很不解，后来才明白邮件其实是公司最后的一道考题。她能胜出，只不过因为多花了一分钟时间去感谢。

现实中，或许我们很少会遇到这样的考题，但真正的考验往往是在我们猝不及防之际。感激是幸运女神的贴身助手，在你真心感激之余，也许幸运女神已经将幸运之箭瞄准了你。

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。感恩之心使人警醒并积极行动，更加热爱生活，创造力更加活跃；感恩之心使人向世界敞开胸怀，投身到仁爱行动之中。

静心悟语

没有感恩之心的人，永远不会懂得爱，也永远不会得到别人的爱。

工作让生活富有生气

工作对我们而言非常重要，正如奥地利著名心理分析专家威廉·赖克所说的那样：“爱工作和知识是我们的幸福之源，也是支配我们生活的力量。”工作让生活富有生气，工作体现我们的价值。

无德禅师在收学僧之前，叮嘱他们把原有的一切都丢在山门之外。但是，有的学僧好吃懒做，讨厌做活；有的学僧贪图享受，攀缘俗事。于是，无德禅师讲了下面这个故事：

有个人死后，灵魂来到一个大门前。进门的时候，司阍对他说：“喜欢吃吗？这里有的是精美食物。你喜欢睡吗？这里想睡多久就睡多久。你喜欢玩吗？这里的娱乐任你选择。你讨厌工作吗？这里保证你无事可做，没有管束。”

这个人很高兴地留下来，吃完就睡，睡够就玩，边玩边吃。三个月下



来，他渐渐觉得没有意思，于是问司阍道：“这种日子过久了，也不是很好。玩得太多，我已提不起什么兴趣；吃得太饱，使我不断发胖；睡得太久，头脑变得迟钝。您能给我一份工作吗？”

司阍答道：“对不起！这里没有工作。”

又过了三个月，这人实在忍不住了，又问司阍道：“这种日子我实在没法忍受，如果没有工作，我宁愿下地狱！”

司阍带着讥笑的口气问道：“这里本来就是地狱！你以为这是天堂？在这里，让你没有理想，没有创造，没有前途，没有激情，让你失去活下去的信心。这种心灵的煎熬，更甚于上刀山下油锅的皮肉之苦，当然让你受不了啊！”

劳动是上天赋予人类的快乐，身体不运作，就要像铁铜一样生锈，懒惰空闲的身心就会生出许多杂念和烦恼。

如果仅仅把工作作为一种谋生手段，我们就不会去重视它、喜欢它；如果我们把它看做自我完善的必经途径时，我们就会得到一种全新的体验——工作将不仅仅是工作，而是对生活方式的一种主动选择，你会从中得到类似童年游戏般的单纯快乐。

静心悟语

生活是一种承担，若我们挑起该挑的担子，即使汗流满面，也能俯仰于天地之间，跟随勇敢的心，快快活活朝前去。

自尊，是对生命的感恩

自己的价值最需要的是自己的肯定，不论发生什么情况，你永远都是上苍赐予人世的一块珍宝。

有位富翁十分有钱，却得不到旁人的尊重，他为此苦恼不已，每日寻思如何才能得到众人的敬仰。

某天在街上散步时，他看到街边一个衣衫褴褛的乞丐，心想机会来了，便在乞丐的破碗中丢下一枚亮晶晶的金币。谁知乞丐头也不抬，仍是忙着捉虱子，富翁不由得生气了："你眼睛瞎了？没看到我给你的是金币吗？"

乞丐仍是不看他一眼，答道："给不给是你的事，不高兴可以要回去。"

富翁大怒，意气用事起来，又丢了十个金币在乞丐的碗中，心想他这次一定会趴着向自己道谢，却不料乞丐仍是不理不睬。

富翁几乎要跳了起来："我给你十个金币，你看清楚，我是有钱人，好歹你也尊重我一下，道个谢你都不会！"

乞丐懒洋洋地回答："有钱是你的事，尊不尊重你则是我的事，这是强求不来的。"

富翁急了："那么，我将我的财产的一半送给你，能不能请你尊重我呢？"

乞丐翻着一双白眼看他："给我一半财产，那我不是和你一样有钱了吗？为什么要我尊重你？"

富翁更急起来，说道："好，我将所有的财产都给你，这下你可愿意



尊重我了？”

乞丐大笑：“你将财产都给我，那你就成了乞丐，而我成了富翁，我凭什么来尊重你？”

金钱与尊严并不能画上等号，金钱买不来尊重，生命是平等的，凡是生命都需要被尊重。

那位富翁若能明白这一点，也就不会这么痛苦了。尊重，是发自内心的真诚情感。

生命不因贫穷而失去尊严，尊重他人的人是源于自身内心深处的自尊，有时，源自心灵的一种沟通，胜过某些形式上的资助。

自尊是对自己的一种敬意，它教会了一个人要有尊严，要爱自己的肉体和灵魂，要肯定自己，要将自立放在重要位置，而不是依靠他人，接受他人的施舍。



静心悟语

自尊的人非常尊重自己，也会尊重他人。

从更高层次上覆盖现在的自己

每个人都不应该在现实面前故步自封，而应该不断地突破自己。

一位哲学家带着一群学生去漫游世界，10年间，他们游历了所有的国家，拜访了所有有学问的人，回来时他们个个都满腹经纶。在进城之前，哲学家在郊外的一片草地上坐了下来，说：“10年游历，你们都已是饱学之士。现在学业就要结束了，我们上最后一课吧！”弟子们围着哲学家坐下来，哲学家问：“现在我们坐在什么地方？”

弟子们答，现在我们坐在旷野里。哲学家又问，旷野里长着什么？弟子们说：“旷野里长满杂草。”哲学家说：“对，旷野里长满杂草，现在我想知道的是如何除掉这些杂草。”

弟子们非常惊愕，他们都没有想到，一直在探讨人生奥妙的哲学家，最后一课问的竟是这么简单的一个问题。

一个弟子首先开口，说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家点点头。

另一个弟子接着说：“用火烧也是很好的一种办法。”哲学家微笑了一下，示意下一位。

第三位弟子说：“撒上石灰就会除掉所有的杂草。”

第四个弟子说：“斩草要除根，只要把根挖出来就行了。”

等弟子们都讲完了，哲学家站了起来，说：“课就上到这里了，你们回去后，按照各自的方法去除一片杂草。一年后，我们再来相聚。”一年后，他们都来了。

不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生，它变成了一片长满谷子的庄稼地。弟子们坐下，等待哲学家的到来，可是哲学家始终没有来。

几十年后，哲学家去世，弟子们在整理他的言论时，私自在最后补了一章：要想除掉旷野里的杂草，方法只有一种，就是在上面种上庄稼。同样，要想完善自己，唯一的办法就是用一个更高层次的自己覆盖现今的自己。

而这，正是超越。

害怕杂草的人，只会千方百计阻碍对方的前进，以求维持自己的平衡心。而只有智慧的人，才会感恩上天赐予的这一个难题，努力地超越它，而不是阻碍它。



静心悟语

困难到了，经验也就不远了；磨砺到了，成功也就近了。感谢上苍赐给我们困难，让我们在解决困难的过程中开启了智慧，超越了自我。

知足的人生最富足

一个人去沙漠中寻找宝藏，可是宝藏没找到，所带的食物和水都已经没有了。没有食物，也没有水，身上没有一点力气，他只能静静地躺在那里等待死亡的降临。

在死的前一刻，他向神做了最后的祈祷："神啊，请帮助我这个可怜的人吧！"

神真的出现了，问道："你想要什么呢？"

他急忙回答说："我想要食物和水，哪怕是很少的一份也行。"

神满足了他的要求。他吃饱喝足以后，又继续向沙漠深处走去，很幸运，他找到了宝藏，那些宝藏在那里散发着夺目的光彩。他贪婪地将宝藏装满了身上所有的口袋。

但是他已经没有足够的食物和水来支持他走完剩下的路。他带着宝藏向回走，由于体力不断下降，他不得不扔掉一些宝藏，他一边走一边扔，把身上所有的东西都扔掉了。最后，他躺在地上，临死之前，神又出现了，问道："现在你想要什么？"

他回答道："食物和水，更多的食物和水！"

人到死也离不开欲望。命运总是在满足一个人的欲望的同时，塞给他一个更难填的新的欲望。曾经有人说："欲望像海水，喝得越多，越是口

渴。”欲望过多，不加节制，便成了贪婪。结果陷入了“越喝越渴，越渴越喝”的恶性循环。

对于一个不知足的人来说，天下没有一把椅子是舒服的。欲望就如同一团熊熊烈火，柴放得越多，烧得越旺，而火烧得越旺，人就越有添柴的冲动。于是，人便奔来奔去、忙里忙外，难有停息的时候。

欲望是魔鬼免费赠送的一剂穿肠毒药，懂得知足，人生才会变得美满。

静心悟语

在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去勉强自己、强迫自己，而是自觉地知足，才能心平气和去享受独得之乐。

压力是生命的垫脚石

当我们感到有压力的时候，我们往往会有一种压迫、焦虑和要逃避的感觉。然而我们只能选择承受。慢慢地，当适应了这种压力，我们才发现，人的潜能原来有这么大!

感谢压力这部挖掘潜力的发动机，总是让我们在看似无处可逃中胜利突围。压力使我们自醒，帮助我们发现自身不足，压力使我们感受到忙碌中的快乐、劳累中的喜悦；压力使我们的心灵得到升华，素质得到提高，能力得到加强，作用得到发挥，价值得到体现。

有一天，某个农夫的一头驴子不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。最后，这位农夫决定放弃。



于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。

当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始叫得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。

农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，驴子将大家铲到它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。

很快地，这只驴子便上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

越多的压力会带来越多的求生动力，聪明的驴子正是靠着这种压力解救了自己。

所有的压力都是如此，它们是一块块的垫脚石，只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，那么终有一天我们会有最坚强的意志去面对更大的压力和困境，改变自己的命运。

静心悟语

因为有了压力，我们才能不断地用知识充实自我；才能不断地去挖掘自身的能量；才能不断地在挑战自我中获得成功；才能不断地去享受别人无法体会到的甜蜜。收获，源于压力。

在嘲讽声中学会从容

在生活中，别人的嘲笑就如同是水灾，只有我们给予包容，才能免受其害。面对他们的嘲笑，表现出胸襟和雅量，是一种做人智慧。

曾任美国总统的福特在大学里是一名橄榄球运动员，体质非常好，所以他在62岁入主白宫时，身体仍然非常挺拔结实。当了总统以后，他仍继续滑雪、打高尔夫球和网球，而且擅长这几项运动。

在1975年5月，他到奥地利访问，当飞机抵达萨尔茨堡，他走下舷梯时，皮鞋碰到一个隆起的地方，脚一滑就跌倒在跑道上。他跳了起来，没有受伤，但使他惊奇的是，记者们竟把他这次跌倒当成一项大新闻，大肆渲染起来。

在同一天里，他又在丽希丹宫的被雨淋湿的长梯上滑倒了两次，险些跌下来。随即一个奇妙的传说散播开了：福特总统笨手笨脚，行动不灵敏。自萨尔茨堡以后，福特每次跌跤、撞伤头部或者跌倒雪地上，记者们总是添油加醋地把消息向全世界报道。后来，竟然反过来，他不跌跤也变成新闻了。

哥伦比亚广播公司曾这样报道说："我一直在等待着总统撞伤头部，或者扭伤胫骨，或者受点轻伤之类的来吸引读者。"记者们如此渲染，似乎想给人形成一种印象：福特总统是个行动笨拙的人。电视节目主持人还在电视中和福特总统开玩笑，喜剧演员切维·蔡斯甚至在"星期六现场直播"节目里模仿总统滑倒和跌跤的动作。

福特的新闻秘书朗·聂森对此提出抗议，他对记者们说："总统是健康而且优雅的，他可以说是我们能记得起的总统中身体最为健壮的一位。"



“我是一个活动家，”福特抗议道，“活动家比任何人都容易跌跤。”他对别人的玩笑总是一笑了之。

生活是需要睿智的。如果你不够睿智，那至少可以豁达。以乐观、豁达、体谅的心态看问题，就会看出事物美好的一面。

面对嘲笑，最忌讳的做法是勃然大怒，大骂一通，其结果只会让嘲笑之声越来越炽。要让嘲笑自然平息，最好的办法是一笑了之。一个心怀大志的人，不会去考虑别人多余的想法，而是有风度、有气概地接受一切非难与嘲笑。

静心悟语

伟大的心灵多是波澜不惊的，唯有小丑式的人，才会像一只烦人的青蛙一样，整天聒噪不休。

逆境中依然有一颗感恩的心

真正的感恩，并不仅仅限于在顺境的情况下拥有一颗感恩的心，而是在逆境中也同样懂得去感恩。

人们一想起史蒂芬·霍金，眼前就会浮现出这位科学大师那深邃的目光和宁静的笑容。世人推崇霍金，不仅仅因为他是智慧的英雄，更因为他还是一位人生的斗士。

有一次，在学术报告结束之际，一位年轻的女记者捷足跃上讲坛，面对这位已在轮椅上生活了30余年的科学巨匠，深深敬仰之余，又不无悲悯地问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个问题显然有些突兀和尖锐，报告厅内顿时鸦雀无声，一片静谧。

霍金的脸庞却依然充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出如下一段文字：

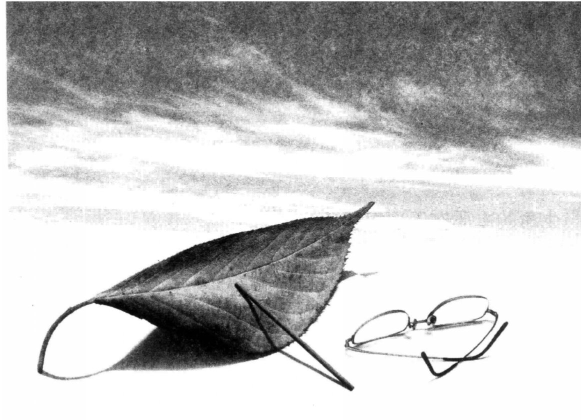
我的手指还能活动；
我的大脑还能思维；
我有终生追求的理想；
有我爱和爱我的亲人和朋友；
对了，我还有一颗感恩的心……

生活就是这样，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它会对你哭。只要有了一颗感恩的心，你就会受益终身。这样你会觉得你所拥有的就是最好的，不在乎你的得失与成败，在你的眼中只有欢乐，没有忧伤和不幸，这才是人生所能达到的最高境界。

感恩之心就是我们每一个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能缺少。无论你是何等尊贵，或者是怎样卑微；无论你生活在何地何处，或是你有着不同寻常的生活经历，只要你的心中常怀着一颗感恩的心，那么，随之而来的，就必然是温暖、自信、坚定、善良等这些美好的处世品格，而这一切又必将让我们拥有一个丰富而充实的生命。

静心悟语

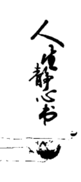
存一颗感恩的心，即使在生命荒漠之处，也会有清泉涌出。



第九章

唤醒生命的喜悦

一个心中充满阳光的人，总是能够在生活中自由自在地前行，他们勇于选择和承担生活的责任，不受尘世的约束却又深情细致；在任性与认真之间，不管是守着边缘或主流的位置，他都能在漂泊移动中体悟当下人生，品味内心的喜悦。



生命的本质在于追求快乐

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。阳光的人不是没有黑暗和悲伤的时候，只是他们努力追寻阳光，远离黑暗和悲伤。

由于人的价值观不同，所以人们对快乐的理解不同：有人以为吃鲍鱼、燕窝、鱼翅是莫大的幸福，有人却喜欢青菜布衣的生活。有人以为骑自行车上下班很卑微，有人却欣然享受这种轻松自然。那么，在竞争激烈的社会中，我们又如何拥有阳光心态，做最阳光的自己呢？

第一，要树立多元化成功思维模式。

条条大路通罗马，成功的道路不止一条，成功的标准也不止一个。在竞争中脱颖而出是成功，有勇气不断超越自己、不断超越过去的人，同样是成功者。做最阳光的自己，就要求我们抛弃一元化成功思维模式，树立多元化成功思维模式，完整、均衡、全面地理解和阐释成功的定义，在活出真实的自我中享受到阳光般的幸福和快乐。

第二，要能够做到自信从容，褒贬由人。

不必处处要求别人的认可，如果认可降临，你就坦然地接受它；如果它未能如期而至，你也不要过多地去想它。你的满足应该来自于你的工作和生活本身，你的快乐是为你自己，而不是为别人。

第三，时刻审视“职业竞争不相信眼泪”的道理。

职业竞争不相信眼泪，一个人的成功速度取决于他对不良情绪的调整速度。在日新月异的竞争时代，我们能做的就是让那些不愉快的事情如瞬

间飘逝的烟云，用阳光迅速驱除消极的阴霾，让自己去享受工作的挑战、生活的美好和生命的过程。

第四，要善于从工作中寻找快乐。

阳光的人，总是把工作当成自我实现和带薪学习的过程，而不仅仅是在为老板打工，为赚钱而工作。

工作中不是没有快乐，而是没有制造快乐的能力。拥有发现快乐的眼睛和制造快乐的能力，我们工作的场所就会成为一个心情舒畅的会所，我们工作的过程就会成为一个享受乐趣的过程。

静心悟语

如果能够在顺心如意的情况下快乐，又能够在困境厄运中保持平和，那我们的生活质量就会得到提高。

遵从你欢愉的本性生活

有一位对生活极度厌倦的绝望少女，她打算以投湖的方式自杀。恰巧湖边有一位老画家专心致志地画着一幅画。少女鄙薄地看了老画家一眼，心想：那鬼一样狰狞的山有什么好画的！那坟场一样荒废的湖有什么好画的！

老画家似乎注意到了少女的情绪，他依然专心致志、神情怡然地画，一会儿，他说："姑娘，来看看画吧。"

她走过去，傲慢地睨视着老画家和他手里的画。

很快，少女被吸引了，竟然将自杀的事忘得一干二净。她从没发现过



世界上还有那样美丽的画面——他将“坟场一样”的湖面画成了天上的宫殿，将“鬼一样狰狞”的山画成了美丽的、长着翅膀的女人，最后将这幅画命名为“生活”。

少女的身体在变轻，在飘浮，她感到自己就是那袅袅婀娜的云……

良久，老画家突然挥笔在这幅美丽的画上点了一些黑点，似污泥，又像蚊蝇。少女惊喜地说：星辰和花瓣！

老画家满意地笑了：“是啊，美丽的生活是需要我们自己用心发现的呀！”

其实少女和老画家看到的景色并没有根本的区别，仅仅是当时的心态有所不同而已。

悲观失望的人在挫折面前，会陷入不能自拔的困境；乐观向上的人即使在绝境之中，也能看到一线生机，并为此努力。

有位诗人曾经说过：“即使到了我生命的最后一天，我也要像太阳一样，总是面对着事物光明的一面。”这样的人到处都有明媚的阳光，一路纵情歌唱，跃动的心灵一刻都不曾沮丧悲观：不管他从事什么行业，他都会觉得工作很重要、很体面；即使衣衫褴褛不堪，也无碍于他的尊严；他不仅自己感到快乐，也给别人带来快乐。

静心悟语

不能在痛苦里绝望，而是要懂得在绝望里找到希望，我们都应该遵循这一本性，做一个遵从欢愉本性的快乐之人。

对生活的感受比生活本身更重要

对于生活，不同的人有着不同的要求和理解。同样的境遇，有些人觉得是天堂，而有些人却觉得痛苦异常。

一个农夫躺在麦草垛里呼呼大睡，一个读书人见了，觉得那个农夫非常的不幸，家里没有地方躺，只好在这里凑合一下。那个农夫却觉得，自己在这里呼呼大睡，说明自己无忧无虑，妻贤子孝，又无衣食之忧虑，这不是天堂这是什么？

而这个读书人呢，有好衣服穿，有好饭吃，还有圣贤的书可读，家里又不愁吃不愁穿，照农夫对生活的标准，应该是非常幸福的了。那个书生却不这样看，因为他觉得，这些都还不够，要读书，得有红袖添香才好，那才是真正的幸福生活。

所以说，对于我们的生活，以及我们是否幸福，从来都有着不同的衡量标准。

应该说，人们对于生活的要求是无止境的，对物质的追求也是无止境的，但是这些东西最终带给我们的是患得患失的忧虑、压力和令人疲惫不堪的混乱情绪。所以说，人们追求复杂的生活，其实是得不偿失的，因为外界的诱惑和对物质的追求，使我们失去了内心世界的平静。

与我们内心的东西以及需要相比，外界的一切都是微不足道的，我们对于生活的感受，其实比生活本身更重要。





静心悟语

换一种活法，改变一下自己，我们也许就会找到生活的幸福和快乐。学会享受生活，经营心灵的自由与和谐，你就能够感受生命的富足。

快乐蕴藏在每一天的生活里

“逝者如斯夫，不舍昼夜。”或许孔子说出这句话时，心中并非充满了悲伤与无奈，而是想要告诉世人一个必须正视的现实：眼前的一切终将过去，一去不复返。

因而，才有了对时间匆匆而过的感慨：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”

时间对任何一个人都是公平的，它不会因为你高兴而延长一秒钟，也不会因为你厌恶而缩短一分钟。而我们唯一能做的，就是珍惜当下的每一分、每一秒，不要将其白白地浪费掉。时间就像是浪头一样，一波又一波地过去，永远无法将其拉回来；岁月像一把冰冷的刻刀，它在我们每个人的脸上都刻下痕迹，每个人都成为它的雕塑作品。

时间是一个老实人，永远只说老实话，对任何人都如此。我们的生命就像时钟，每分每秒都在不停地走着。米兰·昆德拉说：“我讨厌听我的心脏的跳动，这是一个无情的提示，它提醒着我生命的分分秒秒都被点数

着。”所以，即使是很少的时间，也不应在闲聊中浪费掉。如果想要得到更多的时间，就应学会珍惜短暂的时间。



静心悟语

在人生漫漫的旅途之中，珍惜钟表上的每一刻，珍惜心灵的每一下跳动，珍惜每一个可以把握的学习机会，方能无愧于自己的人生。

你就是上帝独一无二的宠儿

卡耐基说：“自信才能成功。”自信，是我们需要的第一缕阳光，它是人生不竭的动力，能够帮我们战胜自卑和恐惧。你相信自己会成为什么样的人，并且去做了，你自然就会成为你所希望的那种人。

我们每个人在世界上都是不可替代的，所以我们应该自信，只有自信才能自强，只有自强才能演好自己的角色，不管是主角还是配角。

阳光的人，不会自卑，不会贬低自己，也不会把自己交给别人去评判；阳光的人，不会逃避现实，不会做生活的弱者。他们会主动出击，迎接挑战，演绎精彩人生；阳光的人，不会跟自己过不去，只会鼓励自己。他们会既承担责任，又缓解压力，他们会在生活的道路上游刃有余，笑看输赢得失。

一位画家把自己的一幅佳作送到画廊里展出，他别出心裁地放了支笔，并附言：“观赏者如果认为有欠佳之处，请在画上做记号。”结果画面上标满了记号，几乎没有一处不被指责。过了几日，这位画家又画了一张同样的画拿去展出，不过这次附言与上次不同，他请每位观赏者将他们



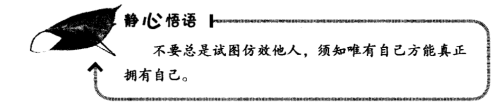
最为欣赏的妙笔都标上记号。当他再取回画时，看到画面又被涂满了记号，原先被指责的地方，全都换上了赞美的标记。

用正确的观点看待自己，那么在任何情况下都不会迷失自己，都会有完全的自信，永不会受他人操纵。

自信是一种心理状态，可以通过自我暗示培养起来。积极的自我暗示，意味着自我激发，它是一种内在的火种、一种流动快捷的自我肯定；它可以使我们的心灵欢唱，建立自信，走向成功。

自信是一个人心理的建筑工程师。自信一旦与思考结合，就能激发潜意识来激励人们表现出无限的智慧和力量，使每个人的欲望转化为物质、金钱、事业等方面的有形价值。

所以，遇事要用正确的思维方式，不要完全信你听到的、看到的一切，也不要因为他人的批评、鄙视而轻视自己，摒除自卑感产生的压力，找回坚定的自信。唯有如此，你的生命中才能处处充满灿烂的阳光。



静心悟语

不要总是试图仿效他人，须知唯有自己方能真正拥有自己。

释放你的热情，吸引快乐

车尔尼雪夫斯基说过："生活只在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。"在日复一日的忙碌中，人们忘记了给生命点燃一份热情，以致把生活看成一种负担。生活是船，热情便是帆。你可以没有金钱，但你不能没有精神；你可以没有权势，但你不能没有生活的热情。

热情是世界上最宝贵的财富，它的潜在价值远远超过金钱及权势，如太阳的光芒一样源源不断地释放能量。

日本有一家叫木村的事务所，有一年想买近郊的一块地皮用于建造新厂。这块地皮也同时被另外几家公司看中了，都竞相购买。可是前后半年时间内，这几家公司的董事长不知费了多少口舌，也没有谁能说动那个地皮主人一个倔犟的老太婆。

一个下雪天，老太婆来城里办事，顺便来到木村事务所。她的本意是想最后再见一次董事长，并告诉他，“死了买这块地皮的心”。她推门一看，屋里的地板光彩照人，就在她犹豫不决的时候，一个年轻的小姐出现在她的面前。“欢迎光临”，小姐一下子看出了老人的窘态，便想找一双拖鞋给她换上，不巧，屋里正好没有，小姐便毫不犹豫地把自己穿的拖鞋脱下来，整齐地摆在老人的面前，微笑着说：“很抱歉，请穿上这个好吗？”老人看着小姐双脚踩在冰冷的地板上，有些过意不去。小姐却热情地说：“别客气，请穿吧，我没什么关系。”等老人穿好拖鞋，小姐才问道：“老人家，您要找谁呢？”“哦，我要见木村先生。”“他在楼上，我带您去见他。”小姐就像女儿搀扶母亲那样用心地扶着老人上了楼。

老太太感觉脚下的拖鞋是温暖的，心里非常感动。一瞬间，老太太恍然大悟：“是啊，人不能光顾自己的利益，也应该为别人着想呀！”于是，就在她走进木村董事长办公室时，她改变了主意，决定把那块受到众人瞩目的地皮卖给木村事务所。她告诉董事长说：“在我漫长的一生里，遇到的绝大多数人是冷漠的，我也去过其他几家要买地的公司，接待的人没有一个像你这里的小姐对我这么热情，你的女职员年纪那么轻，就对人那么友爱，那么诚恳，给了我无限的温暖。真的，我不是为了钱才卖地的。”

就这样，一个大企业家倾其全力交涉半年也徒劳无功的事情，竟因一个女职员的热情举动而无意间促成了。

世界从来就有美丽和兴奋的存在，它本身就是如此动人，如此令人神



往，所以我们必须对它敏感，永远不要让自己感觉迟钝、嗅觉不灵，永远也不要让自己失去那份应有的热情。



静心悟语

热情是富足的阳光。它可以化腐朽为神奇，给你温暖，给你自信，让你对世界充满爱。

永远保持无畏的勇气

勇气是产生于人的意识深处的对自我力量的确信，是对自我能力能压倒的信念，是相信自己可以面对紧急状况、处理障碍、并能控制任何局面的信心，是穿越重重险阻、历经磨难走向成功的意志。

巴顿说过："要无畏、无畏、无畏。记住，从现在起直至胜利或牺牲，我们要永远无畏。"一个永不丧失勇气的人是永远不会被打败的，因为他坚信乌云过后就是阳光。

一个人如果缺乏勇气，就失去了承担责任的基础，就只能生存于他人的庇护之下，无法面对人生的任何压力和挑战。

一位父亲很为他的小孩苦恼，都已经十五六岁了，一点男子气概都没有。他去拜访一位禅师，请求这位禅师帮他训练孩子。

禅师说："你把小孩留在我这里3个月，在这3个月不允许你来看他。3个月后，我一定可以把你的小孩训练成一个真正的男子汉。"

3个月后，小孩的父亲来接回小孩。

禅师安排了一场武术比赛来向父亲展示这3个月的训练成果。被安排与小孩对打的是教练。教练一出手，这小孩便应声倒地。但是小孩刚倒

地，便立刻又站起来接受挑战。倒下去又站起来……如此来来回回总共16次。

禅师问父亲：“你觉得你小孩的表现够不够男子气概？”“我简直羞愧死了，想不到我送他来这里受训3个月，我所看到的结果是他这么不经打，被人一打就倒。”父亲回答。禅师说：“我很遗憾你只看到表面的胜负，你没有看到你的儿子那种倒下去立刻站起来的勇气及毅力，那才是真正的男子气概！”

勇气是一种敢于面对现实、不怕困难、勇于进取、积极争取胜利的优秀品质。

勇气是战胜恐惧的最有力武器，在遇到挫折时，不要畏惧，不要回避，勇敢去面对它，去接受一切挑战，战胜困难，赢得成功。只要勇敢地去行动、去尝试，要么收获成功，要么收获经验。

那些成功的人们，如果当初都在一次次人生的挑战面前因恐惧失败而退却，放弃尝试的机会，不可能成功，他们也将平凡。没有勇敢的尝试，就无从得知事物的深刻内涵，而勇敢地去做了，即使失败，也由于对实际的痛苦亲身经历，而获得宝贵的体验，从而在人生道路中，越发坚强，越发有力，越接近成功。



所有的失败，都是你成功的宝贵经验，是人生的一大资本。勇气是阳光人生的保证，它激励着一颗渴望成功的心，只要勇气长存，一定能成就阳光人生。



乐观者心中永远有一颗启明星

曾经有两个囚犯，从狱中眺望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者内心悲观失望，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者则是一个积极乐观的人，看到的自然是星光万点、一片光明。

人的一生，就像一次旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，那么我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的阳光心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有"山重水复疑无路，柳暗花明又一村"的那一天。

而且，就现实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果必然是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋斗，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然，每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有不同的风景，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。

很多时候，打败你的不是外部环境，而是你自己。同样的问题，悲观者和乐观者的答案是截然相反的。比如：

什么是希望？

悲观者会说："是地平线，就算看得到，也永远走不到。"

乐观者会说："是启明星，能告诉我们曙光就在前头。"

什么是风？

悲观者会说："是浪的帮凶，能把你埋藏在大海深处。"

乐观者会说："是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸。"

生命是不是花？

悲观者会说："是又怎样，开败了也就没了！"

乐观者会说："不，它能留下甘甜的果。"

在生活中，每个人总免不了遭遇风风雨雨，最重要的是保持内心的灿烂阳光，乐观地面对生活。

静心悟语

当一件事失败的时候，不要说："我是失败者。"你要对自己说："我做这件事总有不当的地方，才出了这么大的错，下次该怎样做才好？"

青春不是年华，而是心境

在光阴的两岸，看生命的流逝，却把青春永留心间。

日本许多商界要人，都喜爱一篇短短的散文《青春》，作者塞缪尔·厄尔曼。厄尔曼1840年生于德国，儿时随家人移居美利坚，参加过南北战争，之后定居伯明翰，经营五金杂货，年逾70开始写作。《青春》一文，仅寥寥400字：

青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢弘的想象、炽热的感情；青春是生命的深泉涌流。



青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。年岁有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓废必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意志如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。人的心灵应如浩渺瀚海，只有不断接纳美好、希望、欢乐、勇气和力量的百川，才能青春永驻、风华长存。

一旦心海枯竭，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃油然而生，即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要虚怀若谷，让喜悦、达观、仁爱充盈其间，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。

此文一出，不胫而走，以至代代相传。第二次世界大战期间，麦克阿瑟与日军角逐于太平洋时，将此文镶于镜框，摆在写字台上，以资自勉。

日本战败，此文由东京美军总部传出，有人将它灌成录音带，广为销售，甚至有人把它揣在衣兜里，随时研读。

多年后，厄尔曼之孙、美国电影发行协会主席乔纳斯·罗森菲尔德访问日本，席间谈及《青春》一文，一位与宴者随手掏出《青春》，恭敬地说："乃翁文章，鄙人总不离身。"主客皆万分感动。

一个人从生到死，都会经历从年少到年迈的过程，青春是上帝赋予我们的权利，却被大多数人所滥用。关于青春的定义，许多人会有不同的理想，然而明亮的色彩却一直是它的主旋律。

静心悟语

我们如果把大好的年华浪费，就辜负了青春。无论何时何地，遇到怎样的事情，始终要保持一颗年轻的心，这才是青春的要义。

忙里偷闲，让心灵保持弹性

人生应该有张有弛，忙中有闲。人生像根弦，太松了，弹不出优美的乐曲，太紧了，容易断，只有松紧合适，才能奏出舒缓优雅的乐章。

为了消除紧张情绪，缓和四处蔓延的紧张气氛，首先务必使心情恢复平静，不再焦虑暴躁，保持稳定与和谐。

曾经有位医生在替一位卓越的实业家进行诊疗时，劝他多多休息。这位病人愤怒地抗议说："我每天承担巨大的工作量，没有一个人可以为我分担一丁点的业务。大夫，你知道吗？我每天都得提一个沉重的手提包回家，里面装的是满满的文件呀！"

"为什么晚上还要批那么多文件呢？"医生惊讶地问道。

"那些都是必须处理的急件。"病人不耐烦地回答。

"难道没有人可以帮你忙吗？助手呢？"医生问。

"不行呀！只有我才能正确地批示呀！而且我还必须尽快处理完，要不然公司怎么办呢？"

"这样吧！现在我开一个处方给你，你能否照着做呢？"医生说道。

这病人听完医生的话，读一读处方——每天散步两小时；每星期空出半天的时间到墓地一趟。

病人怪异地问道："为什么要在墓地待上半天呢？"

"因为……"医生不慌不忙地回答，"我是希望你四处走一走，瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你仔细思考一下，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得扛在双肩，如今他们全都长眠于黄土之中。也许将来有一天你也会加入他们的行列，然而整个地球的活动还是永恒不断地进行



着，而其他世人则仍是如你一般继续工作。我建议你站在墓碑前好好地想一想这些摆在眼前的事实。”

医生这番苦口婆心的劝谏终于敲醒了病人，他依照医生的指示，放慢生活的步调，并且转移一部分职责。他明白了生命的真义不在急躁或焦虑，他的心已经得到和平与宁静，现在他比以前活得更好，当然事业也蒸蒸日上。

当你腾不出时间让自己放松时，正是最需要放松的时候。一个会放松的人，将可以享受到更高质量的人生。

静心悟语

生活需要劳逸结合。游历名山大川并不是每个人都能办到的，但给自己一个空间，学会忙里偷闲，作片刻休息，则人人都能做到。

远离自私，开放快乐之门

贝尔太太是美国一位有钱的贵妇，她在亚特兰大城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，他们毫无顾忌地跑到贝尔太太的花园里游玩。

年轻人在绿草如茵的草坪上跳起了欢快的舞蹈；小孩子扎进花丛中捕捉蝴蝶：老人蹲在池塘边垂钓；有人甚至在花园当中支起了帐篷，打算在此过他们浪漫的盛夏之夜。贝尔太太站在窗前，看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑，越看越生气，就叫仆人在园门外挂了一块牌子，上面写着：“私人花园，未经允许，请勿入内。”可是这一点也不管

用，那些人还是成群结队地走进花园游玩。贝尔太太只好让她的仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。

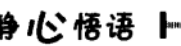
后来贝尔太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子，上面写着：欢迎你们来此游玩，为了安全起见，本园的主人特别提醒大家，花园的草丛中有一种毒蛇。如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车大约50分钟即到。

这真是一个绝妙的主意，那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。可是几年后，有人再往贝尔太太的花园去，却发现那里因为园子太大，走动的人太少而真的杂草丛生，毒蛇横行，几乎荒芜了。孤独、寂寞的贝尔太太守着她的大花园，她非常怀念那些曾经来她的园子里玩的快乐的游客。

贝尔太太用一块牌子为自己筑了一道特别的“篱笆墙”，随时防范别人的靠近。这道看不见的篱笆墙就是自我封闭。

自我封闭就是把自我局限在一个狭小的圈子里，隔绝与外界的交流与接触。自我封闭的人就像契诃夫笔下的装在套子中的人一样，把自己严严实实包裹起来，因此很容易陷入孤独与寂寞之中。自我封闭的后果是什么呢？在封闭自己的同时，也把快乐和幸福封闭在外面。

自私是人的本性，但是我们要知道，我们在社会中，没有谁能够独立生活，人与人之间少不了交往，我们也总有需要别人帮忙的时候。所以，不要吝啬分享你的东西，有时只是一杯小小的可乐，都可以让你拥有一个朋友。



静心悟语

我们每个人心中都有一座美丽的大花园。如果我们愿意让别人在此种植快乐，同时也让这份快乐滋润自己，那么我们心灵的花园就永远不会荒芜。



愉悦的心情是最好的化妆品

相由心生，一个人只有在心怀善念、心气平和时，相貌才能够生动秀美。多做一些轻松有趣的事情，心情自然会快乐起来。

从前，有一个青年以制造面具为生。

有一天，他的一位远方朋友来访，见面就问他："你近来脸色不大好。到底是什么事使你生气呢？"

"没有呀！"

"真的吗？"他的朋友好像不大相信，也就回去了。

过了半年，那位朋友再度来访，见面就说："你今天的脸色特别好，和从前完全不同，有什么事情使你这么高兴啊？"

"没有呀！"他还是这么回答。

"不可能的，一定有原因。"他的朋友说道。

在他们交谈后，这个青年才想起，原来半年前，他正忙着做魔鬼、强盗等凶残的假面具，做的时候心里总浮现着咬牙切齿、怒目相视的面相，因此自然也表露在脸上了；而最近，他正在制造慈眉善目的假面具，心里所想的，都是可爱的笑容，脸上自然也显得柔和了。

好心情是一种万能剂：可以让你的烦恼烟消云散；可以消除你全身的困乏；可以消除人际的紧张局势；可以传递出一种令人会意的情感；也能给他人留下良好的第一印象……

好心情就是你好意的信使，好心情令你笑口常开。同时，你的笑容能照亮所有看到它的人。对于那些整天都皱眉头、愁容满面、对一切视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳，一个笑容能帮助他们了解一

切都是有希望的，了解世界是有欢乐的。

静心悟语

好心情是一种生活态度，是一种处世法则，同时也是一种美容方法。愉悦的心情是人生最好的化妆品。一个人每天保持轻松快乐的心情，就是对心灵最好的滋养。

人生“没有时间老”

有一位老翁，白发苍苍，有人问他高寿，他答4岁。大家惊讶，他说：“过去70年，都为自己，自私自利地生活，毫无意义，这4年来才懂得为社会大众服务，觉得非常有意义，所以才说活了4岁。”做个4岁的老翁——老顽童，一种生命常青的状态，也是很有意义的。

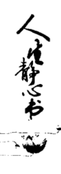
生命是宝贵的，值得我们一分一秒地珍惜，“没有时间老”活出了最充实的生命。

佛光禅师门下弟子大智，出外参学20年后归来，正在法堂里向佛光禅师述说此次在外参学的种种见闻。佛光禅师以慰勉的笑容倾听着，最后大智问道：“老师！这20年来，您老一个人还好吗？”

“好！很好！讲学、说法、著作、写经，每天在法海里泛游，世上没有比这种更欣悦的生活，每天，我忙得好快乐。”

大智关心地说：“老师，你应该多一些时间休息！”

夜深了，佛光禅师对大智说道：“你休息吧！有话我们以后慢慢谈。”清晨，还在睡梦中，大智隐隐中就听到佛光禅师禅房传出阵阵诵经



的木鱼声。白天，佛光禅师总不厌其烦地对一批批来礼佛的信众开示，讲说佛法，一回禅堂不是批阅学僧心得报告，便是拟定信徒的教材，每天总有忙不完的事。

好不容易看到佛光禅师刚与信徒谈话告一段落，大智争取这一空当，抢着问佛光禅师道："老师！分别这20年来，您每天的生活仍然这么忙着，怎么都不觉得您老了呢？"

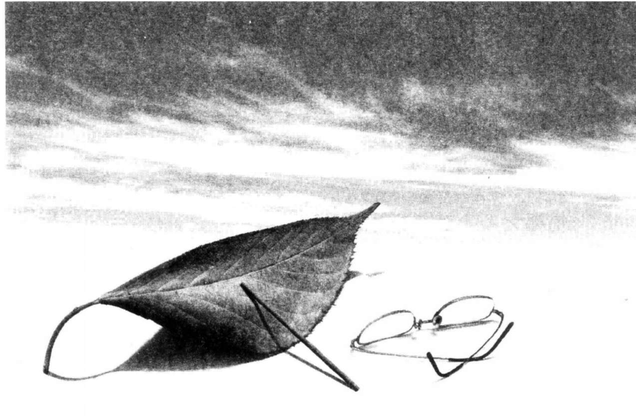
佛光禅师道："我没有时间觉得老呀！"

"没有时间老"，这句话后来一直在大智的耳边响着。

"没有时间老"，其实就是心中没有老的观念，就像孔子说的："其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔。"禅者人生观，也是如此。及时当勉励，岁月不待人，我们要追赶时光的脚步，甚至超过它！

静心悟语

没有时间老，就是没有时间思考时间的流逝——因为已经将生命的效用发挥到了最大限度。



第十章

惜缘惜福，花开处处

幸福是面对生活所生出的一种感觉，能够穿透阳光见到内心的明媚，洞悉万物获得情感上的富足。幸福犹如庭前落花、天外云舒，只需你拥有宠辱不惊、淡然如诗的心境。幸福从来不是来自于他人身上，而是源自自己的内心。



惜福之人才真正懂得幸福

从前，有一个人，生前善良，热心助人，所以在他死后，升上天堂，做了天使。他当了天使后，仍时常到凡间帮助人，希望感受到幸福的味道。

一日，他遇见一个农夫，农夫的样子非常苦恼，他向天使诉说："我家的水牛病死了，没它帮忙犁田，那我怎能下田耕作呢？"

于是天使赐他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个男人，男人非常沮丧，他向天使诉说："我的钱被骗光了，没盘缠回乡。"

于是天使给他银两做路费，男人很高兴，天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇见一个诗人，诗人年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他过得不快活。

天使问他："你不快乐吗？我能帮你吗？"

诗人对天使说："我什么也有，只欠一样东西，你能够给我吗？"

天使回答说："可以。你要什么我都可以给你。"

诗人直直地望着天使："我要的是幸福。"

这下子把天使难倒了，天使想了想，说："我明白了。"

然后把诗人所拥有的都拿走了。

天使拿走诗人的才华，毁去他的容貌，夺去他的财产和他妻子的性命。

天使做完这些事后，便离去了。

一个月后，天使再回到诗人的身边，他那时饿得半死，衣衫褴褛，躺

在地上挣扎。

于是，天使把他的一切还给他。

然后，又离去了。

半个月后，天使再去看诗人。

这次，诗人搂着妻子，不停地向天使道谢。

因为，他真的感受到这就是莫大的幸福，自己之前竟麻木不仁，从未意识到。

每个人都拥有幸福，这个幸福就在当下。有的人会把自己拥有的一切都看做是上帝的一种恩赐，怀着感恩的心情去享受现实，而有的人则会把手中的幸福随意丢弃，即使已经拥有了很多幸福的事物，他却一点也看不见，还在为了那些没有得到的东西而不停地抱怨。很多人只懂得为错过的太阳流泪，却眼睁睁地看着群星从眼前消失，最后，一切都成云烟，一切都成虚无。

逝去的如昙花一现，转瞬成灰，只刻在记忆中；未来如雾里看花，虚虚实实无法把握；聪明的人只会认真把握转瞬即逝的现在。珍惜你拥有的一切，不要为你没有的东西而抱怨，就会得到幸福。

因为幸福就在我们身边。



静心悟语

生活中，少一些抱怨，多一些感激，静下心来，放下心灵的负担，仔细品味你所拥有的一切，珍惜这一切。



安住身心，不入名利牢笼

在这个世界上，名与利通常都是人们追逐的目标。虽然人人都道“富贵人间梦，功名水上鸥”，可真正要人放弃对名利的追求，如自断肱骨，是难而又难的。对于名利的追求，已经渗人我们的骨髓了。谁不爱名利呢？名利能给人带来优越的生活，煊赫的地位，宝马香车，排场十足。

然而，谁又能保证这种“心想事成”的梦幻生活，能保持五年、十年、甚至更久？

“人生犹似西山月，富贵终如草上霜”，李叔同视名利如浮云，飘然出家。出家后，弘一法师极力避免陷入名利的泥沼自污其身，因此从不轻易接受善男信女的礼拜供养。他每到一处弘法，都要先立三约：一不为人师，二不开欢迎会，三不登报吹嘘。他谢绝俗缘，很少跟在俗中人来往，尤其注意不与官场人士接触。

那时法师在温州庆福寺闭关静修时，温州道尹张宗祥慕名前来拜访。能与道尹结交，是一般人求之不得的事情，法师却拒不相见。无奈张宗祥深慕法师大名，非见不可，弘一法师的师父寂山法师只好拿着张宗祥的名片代为求情，李叔同央告师父，甚至落泪：“师父慈悲！师父慈悲！弟子出家，非谋衣食，纯为了生死大事，妻子亦均抛弃，况朋友乎？乞婉言告以抱病不见客可也！”

张道尹无奈，只好怏怏而去。

一个人，心要像明月一样皎洁，像天空一样淡泊，才能做到与人无争、与世无争。人世皆无争，才能安心做一名淡泊的人。心安定了，才能专注于修行。弘一法师研修律宗，最后能成为一代宗师，于他淡泊名利的

心境是分不开的。

“青藤攀附树枝，爬上了寒松顶；白云疏淡洁白，出没于天空之中。世间万物本来清闲，只是人们自己在喧闹忙碌。”世间的人在忙些什么呢？其实不外乎“名利”两个字。万物自闲人自闹，不入名利牢笼，才能专注于眼前事、当下事，没有烦忧，达到洒脱的精神境界。



静心悟语

“乐道安贫巨儒，嗟怨是何如，但孜孜有志效鸿鹄。”如果沉浸在世俗名利中不能自拔，一心追求欲望的满足，何如在宁静的海边享受简单的幸福。

家是用来讲爱的地方

清官难断家务事，在家里不要较真，否则就是愚昧无知了。家是用来讲爱的地方，不是用来讲理的地方。

据说，苏格拉底长得比较丑，凸眼睛，狮子鼻。但是，他继承了石匠父亲的好手艺，又有许多跟他学哲学的学生教学费，所以比较富裕；并且，苏格拉底智慧出众，是许多人崇拜的偶像，按说他找个漂亮老婆并非难事。但是，他的妻子克珊西帕长得十分难看，而且心胸狭窄，喜欢唠叨不休，动辄破口大骂，常常使苏格拉底困窘不堪。在西方文化中，“苏格拉底的妻子”是悍妇、坏老婆的代名词。

有一次，苏格拉底正在和学生们讨论学术问题，相互争论的时候，他妻子气冲冲地跑进来，把他大骂了一顿，然后从外面提了一桶水，猛地泼到苏格拉底身上。在场的学生以为苏格拉底会大怒，没想到他摸了摸浑身



湿透的衣服，风趣地说："我就知道，雷声过后，必有大雨。"

有个朋友实在看不惯克珊西帕的行为，劝苏格拉底离婚。苏格拉底说："不，我已经习惯了，就好像已经习惯了绞盘断断续续的咔哒声一样，而你也不会介意鹅嘎嘎地叫。"

"可是，鹅带给我鹅蛋和小鹅。"

"克珊西帕也是我孩子的母亲。"

"真不知道你为什么要娶这么个女人！"

"擅长马术的人总要挑选烈马来骑，骑惯了烈马，驾驭其他的马就不在话下。我如果能忍受这样的女人，恐怕天下就再没有难于相处的人了。"

宽容与体贴是增进夫妻感情的良药。如果每个男人都能学会如何与妻子和谐相处，多多注意她的优点，并且适时地告诉她，她便能很快地满足了。

女人其实并不难懂，只要多一分关心，多一分宽容，她就会是你这辈子最好的礼物。



静心悟语

家是用来讲爱的地方，不是用来讲理。若出现家庭矛盾，何不大事化小，小事化了，营造一个欢乐常在的温馨港湾？

苦日子也要有声有色地过

一对老夫妇开始谈恋爱是在1967年元月。那时，粮店里的米，副食店里的肉、豆腐，百货店里的肥皂、布匹以及煤铺里的煤等生活物资均要凭

票供应，普通人家的生活清苦至极。男方的家在城郊的小菜园里，用现在的话来说，那里是当地的蔬菜基地。

女孩第一次“访地方”时，男方留她和媒婆吃午饭。菜很简单，只有两道：几个荷包蛋外加一碗萝卜丝。其中，那几个鸡蛋是向邻居借的，萝卜则是自己种的。

在回家的路上，媒婆说男方人穷又小气，劝女孩不要嫁过来。女孩却说男方煮的萝卜丝很好吃，说明他很能干。

过了一段时间，当女孩再次来找男孩时。男孩刚好捉了一些鲫鱼。招待女孩的菜仍然只有两道，除了油煎鲫鱼外，还有一碗红烧萝卜。吃饭时，女孩称赞男孩的萝卜做得很有特色，并说自己很喜欢吃萝卜。男孩说：“是吗？你下次来我请你吃另一种口味的萝卜。”

在后来的交往中，女孩尝尽了男孩所烹制的不同口味的萝卜：清炒萝卜、清饨萝卜、白焖萝卜、糖醋萝卜、麻辣萝卜、萝卜干和酸萝卜等。

再后来，女孩就成了这些萝卜的俘虏，嫁给了男孩。

后来，当有人问她当初为何不嫁给那些有条件煮肉、炖鸽、杀鸡、烧鱼的男人，却嫁给只会烹饪萝卜的人时，她说：“当时我认为，一个男人，在那种清贫的日子里竟能够把一种普通的萝卜烹饪出甜酸苦辣咸等几种不同的味道，实在令我大饱口福、弥久难忘，我想他同样能够将清贫的日子过得有声有色。谈婚论嫁，既要注重眼前，更要注重将来。如今我和他结婚已30多年了，你看我们吵过几次架？更不像某些人那样动不动就闹离婚。日子虽然过得平淡了一点，但平淡中更能见真情！”

她说得不错，在我们的日常生活中，越是具有平常心的人，越能幸福，而那些整日斤斤计较、患得患失的人，只会苦恼无穷。做人应有一颗平常心。有时候，一顿简单的晚餐，一句简单的问候，一张简单的卡片，或者一首简单而又甜美的小诗，就能够让我们感受到生活的幸福。生活，不需要奢华，拥有一颗平常心就可以恰到好处地诠释幸福。

平常心贵在平常，波澜不惊，生死无畏，于无声处听惊雷。平常心是



一种超脱眼前得失的清静心、光明心。贫贱不能移，富贵不能淫，威武不能屈。安贫乐富，富亦有道。无论处于何种环境下，都能拥有平常心，一定是个了不起的人。只要我们努力，就能够以平常心对待纷杂的世事和漫长的人生，并跨越人生的障碍。



静心悟语

当你用一颗平常心去对待生活时，你会发现：真情，就在身边。平常心是理解、宽容、忍让的心。多一分理解和关爱，世界就多一分真善美。

除机巧之心，远离无妄之灾

苏东坡在其《洗儿》一诗中这样写：“人皆养子望聪明，我被聪明误一生。唯愿孩儿愚且鲁，无灾无难到公卿。”苏东坡对于自己一生因聪明而受的苦刻骨铭心，以至于希望自己的儿子愚蠢一点，躲避各种灾难。聪明本是天生禀赋，但机关算尽却是人的痛苦之源。

才智也有困窘的时候，机关算尽也有考虑不到的地方。正所谓难得糊涂：聪明难，糊涂难，由聪明而转入糊涂更难。摒弃小聪明方才显示大智能，除去矫饰的善行方能使自己真正回到自然的善性。机关算尽太聪明，结果未必是好的。

孔子的徒弟子贡从楚国返回晋国，经过汉水南岸时，看见一位老人在菜园中劳动。这位老人凿通一条地道到井边，抱着瓮装水过来灌溉，费了很大的劲，效果却很差。

子贡说：“现在有一种机械，每天可以浇灌一百块菜园，用力很小而

效果很好，老人家不想要吗？”

种菜老人抬起头来看着子贡说：“怎么做呢？”

子贡说：“削凿木头做成机器，后面重前面轻，提水就像抽引一样，快得像沸水流溢。这种机械叫做槔。”

种菜老人面带怒容，讥笑子贡说：“使用机械的人，一定会进行机巧之事；进行机巧之事的人，一定会生出机巧之心。机巧之心存于心中，就无法保持纯净状态；无法保持纯净状态，心神就会不安宁；心神不安宁，是无法体验大道的。所以，我不是不懂得使用机械，而是因为觉得羞愧才不用的。”

子贡满脸羞愧，低着头不说话。

一个人若在机巧之路上迷途不返，就只会越走越远，就像一个追赶自己影子的人那样，自己跑得越快，影子也跑得越快，永远没有追到的一天。因此，一个人若想拥有幸福、快乐的人生，必须去除机巧之心，用“难得糊涂”的心态和真正的大智慧去面对生活中的点滴。



静心悟语

人们总是羡慕聪明人的智商，殊不知这种表面的光芒不一定能令聪明人成功，在现实中也确实存在着众多一事无成的聪明人。聪明这种天赋犹如水一样，可以载舟，也可以覆舟。



想开了就是天堂

在一条河的一边住着凡夫俗子，另一边住着僧人。凡夫俗子看到僧人每天无忧无虑，只是诵经撞钟，十分羡慕他们；僧人看到凡夫俗子每天日出而作，日落而息，也十分向往那样的生活。日子久了，他们都各自在心中渴望着到对岸去。一天，凡夫俗子和僧人达成了协定。于是，凡夫俗子过起了僧人的生活，僧人过上了凡夫俗子的日子。

几个月过去了，成了僧人的凡夫俗子发现，原来僧人的日子并不好过，悠闲自在的日子只会让他们感到无所适从，便又怀念起以前当凡夫俗子时的生活来。成了凡夫俗子的僧人也体会到，他们根本无法忍受世间的种种烦恼、辛劳、困惑，于是也想念做和尚的种种好处。

又过了一段日子，他们各自心中又开始渴望：到对岸去。

你眼中的他人的快乐，并非真实生活的全部。每个生命都有欠缺，不必与人作无谓的比较，珍惜自己所拥有的一切就好。

人生如海，潮起潮落，既有春风得意、高潮迭起的快乐，也有万念俱灰、惆怅漠然的凄苦。如果把人生的旅途描绘成图，那一定是高低起伏的曲线。“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月。”当你快乐时，不妨尽情享受快乐，珍惜你所拥有的一切。而当生活的痛苦和不幸降临到你身上时，你也不要怨叹、悲泣，哪怕只剩下一个酸柠檬，也可以做一杯柠檬汁。



静心悟语

生于尘世，每个人都不可避免要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，想开了就是天堂，想不开就是地狱。而积极乐观的心态就是一副良药，抚平你的伤口，怀着新的希望上路。

别让诱惑绑架了自由的心

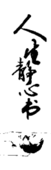
某个县城老街上有一家铁匠铺，铺里住着一位老铁匠。时代不同了，如今已经没人再需要他打制的铁器，所以，现在他的铺子改卖拴小狗的链子。

他的经营方式非常古老和传统。人坐在门内，货物摆在门外，不吆喝，不还价，晚上也不收摊。你无论什么时候从这儿经过，都会看到他在竹椅上躺着，微闭着眼，手里是一只半导体收音机，旁边有一把紫砂壶。

当然，他的生意也没有好坏之说。每天的收入正够他喝茶和吃饭。他老了，已不再需要多余的东西，因此他非常满足。

一天，一个文物商人从老街上经过，偶然间看到老铁匠身旁的那把紫砂壶，因为那把壶古朴雅致，紫黑如墨，有清代制壶名家戴振公的风格。他走过去，顺手端起那把壶。壶嘴内有一记印章，果然是戴振公的。商人惊喜不已，这壶的价值不小啊。商人端着那把壶，想以10万元的价格买下它，当他说出这个数字时，老铁匠先是一惊，然后很干脆地拒绝了，因为这把壶是他爷爷留下的，他们祖孙三代打铁时都喝这把壶里的水。

虽然壶没卖，但商人走后，老铁匠有生以来第一次失眠了。这把壶他用了近60年，并且一直以为是把普普通通的壶，现在竟有人要以10万元的



价钱买下它，他转不过神来。

过去他躺在椅子上喝水，都是闭着眼睛把壶放在小桌上，现在他总要坐起来再看一眼，这种生活让他非常不舒服。特别让他不能容忍的是，当人们知道他有一把价值连城的茶壶后，来访者络绎不绝，有的人打听还有没有其他的宝贝，有的甚至开始向他借钱。他的生活被彻底打乱了，他不知该怎样处置这把壶。当那位商人带着20万元现金，再一次登门的时候，老铁匠没有说什么。他招来了左右邻居，拿起一把斧头，当众把紫砂壶砸了个粉碎。

现在，老铁匠还在卖拴小狗的链子，据说现在他已经106岁了。

“人到无求品自高”，人无欲则刚，人无欲则明。无欲能使人在障眼的迷雾中辨明方向，也能使人在诱惑面前保持自己的人格和清醒的头脑，不丧失自我。在这个充满诱惑的花花世界里，要想真正做到没有一丝欲望，像水一般平平淡淡、毫无牵挂的确很难。

要想做到“无欲”，首先要有一颗静如止水的心。不受到外界事物打扰，好好地坚持走正确的道路，正确地思考和行动，就能消除你的欲望，心淡如水是生命褪去了浮华之后，对生活中那些细微处的感动。

静心悟语

只有用感恩的心生活，才能在人生感悟之中找寻到生命的意义所在，才能做到不为“欲”所牵连、所迷惑，在欲望充斥的浊世之中保持心中的一方净土。

把你的爱多送一程

宇宙间有一股力量，不断地将万物推向成长和发展的前进方向。这种力量就是爱和思想的力量。

人不能没有思想和爱。思想的力量是伟大的，如果你一心想着气愤，你就会体验到气愤；如果你有着兴奋的想法，你就会跟着兴奋；如果你想着快乐，你就会快乐；如果你有爱的思想，你就会体会到爱。

爱是人类的本质，是宇宙间普遍存在的，走向爱的世界，我们必须要有爱的信仰和态度，你要相信，你需要的人一定会在最适当的时机、最适当的地点，进入你的生命。

思想决定了行为，行动则产生行为，而行为则造就了我们的命运。在这些思想的力量下，你必须时刻自觉地思考爱对你的意义。因为思想和爱的力量是无穷的，不是简单的想象就能所及的。

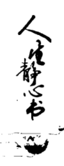
母亲节到了，一位绅士开车去花店打算为母亲买一束花，绅士挑好花后，让店主按照他写的地址给他母亲送过去，然后径直走出了花店。在花店门口，绅士看到路边一个小女孩手捧一朵玫瑰花，便打开了车门。

“小姑娘，去哪儿，上车我载你一程吧。”绅士很有风度地说。

“那你送我去妈妈那里好了。可是叔叔，你要知道，我妈妈住的地方离这里很远。”小女孩带着乞求的目光说。

“嘿，早知道就不载你了。”绅士开玩笑地说。

绅士找小女孩说的路一直开了过去。走出市区的马路，穿过蜿蜒曲折的山路，竟然来到了墓园。小女孩把花放在一座新坟旁边，她为给一个月前刚过世的母亲献上一束鲜花。这么远的路，如果没有绅士，小女孩也许

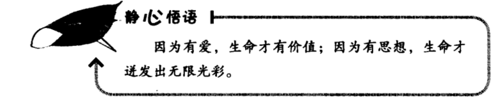


就走过来了。绅士将小女孩送回家中，然后再度折返花店。

他取消了要寄给母亲的花束，而改买了一大束鲜花，直奔离这里有五小时车程的母亲家中，他要亲自将花献给妈妈。

绅士正是受到这宇宙间静静流淌的爱的力量，从而改变了他最初的想法，这种爱的力量的影响无声无息，无痕无迹，却是那么掷地有声。

我们如此的平凡，我们没有预知世界的能力，连预知此时此刻要发生什么的能力都没有，更不用说去预知生命的长短。然而，只要我们拥有生命，我们就拥有思想，拥有爱，有此我们就不会寂寞，就知道感恩宇宙，感恩生命，感恩身边每一个人，让这种爱和思想继续传递，生生不息。



幸福就住在我们的内心

幸福靠自己的双手去创造，上天只会帮助有志者。天下没有免费的午餐，希望借助外力获得幸福，或者找到一个只有幸福没有不幸的地方，那只能使自己永远在苦海里挣扎。

安德森生长在挪威的一个小村庄，正当大好青春年华，但他却终日愁眉不展，觉得自己是世上最不幸福的人。安德森在苦恼中向一位智慧的长者求救指点。长者送给安德森一盏灯，然后告诉他：这盏灯你只可以使用两次，你想用它的时候，你就用手擦一下，它就会带你到人间天堂——幸福门。

安德森回去后，小心翼翼地擦了一下灯，眼前突然一亮，一扇大门徐徐打开，呈现在安德森面前的是一派鸟语花香的景象。这里阳光明媚，丛林茂盛，野花盛开，归来的候鸟在无垠的晴空下飞翔，小溪唱着欢快的歌流下山。

安德森顿时心情豁然开朗。他还来不及表示感激，就听天使说道："每个人的一生中只能来两次，要珍惜你的机会啊！"说完，天使就消失了。暮色降临时，安德森才恋恋不舍地离开了。

从此安德森的生活态度有很大改观，因为他知道自己能够得到幸福，幸福就在前面等着他。他也一直牢记着长者的告诫，不想轻易动用他的机会。安德森决心尽自己的最大努力尝试解决问题，不到万不得已的时候不擦这盏灯。奇怪的是，在他的努力下，过去看上去难以解决的问题都迎刃而解。

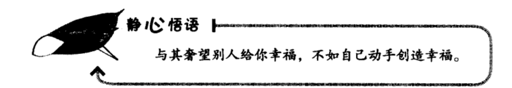
经过几十年的奋斗，安德森成了著名的企业家，在生命的最后时刻，他又找到长者，感谢长者对他的指点，感谢神灯赐给他幸福。长者笑了，说："你以为幸福是神灯给你的吗？其实，幸福全靠你自己去创造，上天只会帮助有志者。"

安德森不大相信，说："是神灯带我来幸福门后，我才有了今天的幸福。"

长者问道："你真的以为这里的风景同别处有什么不同吗？"

安德森愣住了，似乎是头一次认真观察眼前的峡谷，过了好长时间才恍然大悟，幸福门里的风景，原来就是自己身边的风景。

我们所渴望的幸福，是无法假手他人，只能从自己的身上找到，因为，幸福就住在我们的心灵之中。





珍视自己，别把个性当缺点

世间万物，各有其貌，才显得缤纷多样，异彩纷呈。人亦是如此。芸芸众生都虔心站在佛座下，都是平等的，但是五个手指尚有短长，又怎能期待所有人都有同一张面孔，同样的心情？

春秋时期晋国有一位著名的乐师名叫师旷，他生而无目，故自称盲臣，又称瞑臣。

师旷不仅善于弹琴，也通晓南北方的民歌和乐器调律。据说，当他弹琴时，马儿会停止吃草，仰起头侧耳倾听；觅食的鸟儿会停止飞翔，翘首迷醉，丢失口中的食物。晋平公见师旷有如此特殊才能，便封为掌乐太师。

有一次，晋平公专门请人为师旷打造了一张特殊的琴，琴上的弦不仅长短一样，甚至粗细都是一致的。琴做得非常漂亮，上面精心雕刻着各种精美的图案，还镶嵌了金石美玉。

师旷试琴时，怎么也无法弹出完整的旋律，于是便细细地摸索琴弦之后问道："这张琴的琴弦难道是一样的吗？"

晋平公回答说："是啊，这样精致的琴弦，应该是世间独一无二的吧！乐师您双眼已盲，否则一定会惊艳于这张琴的完美！"

师旷摇了摇头，表情凝重地说："大王，这您就理解错了。一张琴，之所以能够弹奏出动听的音乐，正是因为上面的琴弦有短有长，有粗有细。一张琴中的大小弦各有不同的作用，大弦为主，小弦为辅，互相配合，才能弹出和谐美妙的乐曲。"

师旷吩咐侍者搬出了他原来使用的琴，手指在琴上划过，一串美妙的音符瞬时跃出，令人身心舒畅。

如晋平公一样仅为达到外表的和谐与完美而刻意求同的做法是不可取的。

万物因长短有了区别，因不同才产生碰撞，因碰撞才有了进步。如果一切趋同，所有的事物都活在平行线上，没有交集，那生活将会多单调？

珍视自己，你就会发现自己身上的闪光点。缺点的背后，隐匿着你的才华。

静心悟语

“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香。”宋代诗人卢梅坡借梅雪之争，告诫众生各有所长，也各有所短，这是自然之理，不必过于执著。取人之长，补己之短，才是正理，才能洒脱。

财富可取，须以正道得之

财富是人人皆爱之的东西，但对待财富的态度，便人所不同了。有的人为了敛财而疯狂，不惜做出伤德败俗、有违人性的事情；有的人则是通过艰辛的耕耘，得到钱财，满足物质生活的需要。一个人的财富观，决定了这个人的人品以及其名声和地位。许多富有人都非常谨慎地对待他们的财富来源和财富去处。

战国时代，孟子名气很大，府上每日宾客盈门，其中大多是慕名而来的求学问道之人。有一天，接连来了两位神秘人物，一位是齐国的使者，一位是薛国的使者。对这种人物，孟子自然不敢怠慢，小心周到地接待他们。

齐国的使者给孟子带来赤金100两，说是齐王所赠的一点小意思。孟子见其没有下文，坚决拒绝齐王的馈赠，使者灰溜溜地走了。

隔了一会儿，薛国的使者也来求见。他给孟子带来50两金子，说是薛王的一点心意，感谢孟先生在薛国发生兵难的时候帮了大忙。孟子吩咐手下人把金子收下。左右的人都十分奇怪，不知孟子葫芦里装的是什么药。

陈臻对这个件事大惑不解，他问孟先生："齐王送你那么多的金子，你不肯收；薛国才送了齐国的一半，你却接受了。如果你刚才不接受是对的话，那么现在接受就是错了，如果你刚才不接受是错的话，那么现在接受就是对了。"

孟子回答说："都对。在薛国的时候，我帮了他们的忙，为他们出谋设防，平息了一场战争，我也算个有功之人，为什么不应该受到物质奖励呢？而齐国人平白无故给我那么多金子，是有心收买我，君子是不可以用金钱收买的，我怎么能收他们的贿赂呢？"

孟子不收不义之财，因为他明白收到贿赂的钱财，自己将永远受制于人。人生的辩证法是无情的，有得必有失，想得到更多，反而失去更多。过于贪心的人不仅享受不到钱财给自己带来的幸福，弄不好还会得不偿失。

爱财之心人皆有之，而君子取财以正道得之。这样的财来得心安理得，来得理所当然，对自己、对他人都没有坏处，用起来自然身心舒坦，别人也无从挑剔。



静心悟语

人们对阳光下的财富心怀敬意，阴暗中的财富自然会遭到人们的质疑。求富贵、去贫贱都应以义为准绳，以义导利，以义去恶，否则将适得其反。

为朋友做你可以做到的事

真正的朋友从不把友谊挂在口上，他们并不为了友谊而互相要求什么，而是彼此为对方做力所能及的事。

春秋时鲍叔牙和管仲是好朋友，二人相知很深。

他们俩曾经合伙做生意，一样地出资出力，分利的时候，管仲总要多拿一些。别人都为鲍叔牙鸣不平，鲍叔牙却说，管仲不是贪财，只是他家里穷。

管仲几次帮鲍叔牙办事都没办好，三次做官都被撤职，别人都说管仲没有才干，鲍叔牙又出来替管仲说话："这绝不是管仲没有才干，只是他没有碰上施展才能的机会而已。"

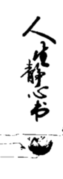
更有甚者，管仲曾三次被拉去当兵参加战争而三次逃跑，人们讥笑他贪生怕死。

鲍叔牙再次直言："管仲不是贪生怕死之辈，他家里有老母亲需要奉养啊！"

后来，鲍叔牙当了齐国公子小白的谋士，管仲却为齐国另一个公子纠效力。两位公子在回国继承王位的争夺战中，管仲曾驱车拦截小白，引弓射箭，正中小白的腰带。小白弯腰装死，骗过管仲，日夜驱车抢先赶回国内，继承了王位，称为齐桓公。公子纠失败被杀，管仲也成了阶下囚。

齐桓公登位后，要拜鲍叔牙为相，并欲杀管仲报一箭之仇。鲍叔牙坚辞相国之位，并指出管仲之才远胜于己，力劝齐桓公不计前嫌，用管仲为相。

真正的友人，一定会为我们的进步而高兴，为我们的前进而呐喊助



威，绝不会成为我们成功路上的绊脚石。真正的朋友，在你获得成功的时候，为你高兴；在你遇到不幸或悲伤的时候，会给你支持和鼓励；在你有缺点有可能犯错误的时候，会给你正确的批评和帮助。



静心悟语

“友不贵多，得一人可胜百人；友不论久，得一日可逾千古。”要想获得一个朋友，须有一个宽广无私的胸怀。

莫道人生不幸，心念各不相同

一个婴儿刚出生就夭折了，一个老人寿终正寝了，一个中年人暴亡了。他们的灵魂在去天国的途中相遇，彼此诉说起了自己的不幸。

婴儿对老人说：“上帝太不公平，你活了这么久，而我却等于没活过。我失去了整整一辈子。”

老人回答：“你几乎不算得到了生命，所以也就谈不上失去。谁受生命的赐予最多，死时失去的也最多。长寿非福也。”

中年人叫了起来：“有谁比我惨！你们一个无所谓活不活，一个已经活够数，我却死在正当年，把生命曾经赐予的和将要赐予的都失去了。”

他们正谈论着，不觉到达天国门前，一个声音在头顶响起：“众生啊，那已经逝去的和未曾到来的都不属于你们，你们有什么可失去的呢？”

三个灵魂齐声喊道：“主啊，难道我们中间没有一个最不幸的人吗？”

上帝答道：“最不幸的人不止一个，你们全是，因为你们全都自以为所失最多。谁被这个念头折磨，谁的确是最不幸的人。”

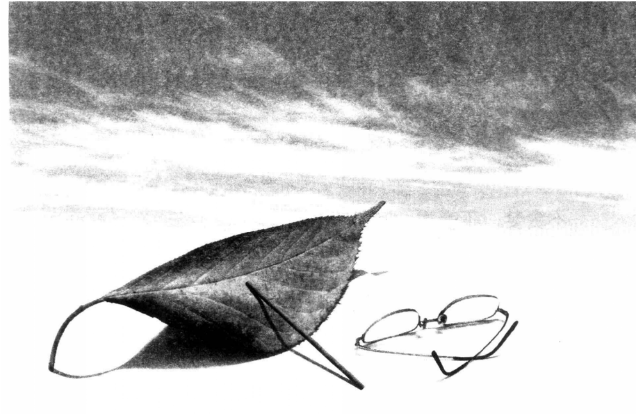
生活中人们往往不停地索取而仍不满足。是我们的生活越来越不幸了吗？是我们生存的环境更加艰难了吗？还是世界上不幸的人越来越多了？究竟有几个不幸的人？到底谁最不幸？每个人心中都有自己的答案。然而，你的答案正确吗？看看这三个人。不知满足、不知感恩的人，永难幸福。

幸福本没有绝对的定义，许多平常的小事往往能撼动你的心灵。能否体会幸福，只在于你的心怎么看待。想要拥有幸福的生活，就要怀有一颗感恩的心。



静心悟语

拥有一颗感恩的心，才能更懂得尊重：尊重生命、尊重劳动、尊重创造。



第十一章
善待生命中的机缘

爱不是为了自己而存在和生活，不是为自己操心，而是在另一个人的身上找到自己存在的理由，同时也只有在另一个人身上才能完全享受自己。如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭、勇敢、真诚地爱他人，那么我们在自己生活中永远得不到满足。



不贪婪，不奢求

一个贪得无厌的人，给他金银，还怨恨没有得到珠宝，封他公爵，还怨恨没有封侯，即使身居高位，也等于是乞丐；一个知足的人，即使吃粗食野菜，也比吃山珍海味还要香甜，穿粗布棉袍，也比穿狐袄貂裘还要温暖，虽然身为平民，但实际上比王公贵族更快乐。

一天，有一个老头在森林里砍柴。他抡起斧子正准备砍一棵树，突然从树上飞下一只金嘴巴的小鸟。它求他不要砍倒那棵树，并答应送给他柴烧。

老头空手回到家，他对老伴说："明天家里会有许多柴的。"

第二天，老伴发现院子里多了一大堆柴，就叫老头："快来看，快来看，谁在我家院子里放了一大堆柴。"

老头把遇到了金嘴巴鸟的经过告诉了老伴，老伴说："柴是有了，可是我们没有吃的。你去找金嘴巴鸟，让它给我们点吃的。"

老头又回到森林里那棵树下。这时，金嘴巴鸟飞来了，它问："你想要什么呀？"

老头回答说："我的老伴让我来跟你说，我们家没有吃的了。"

"回去吧，明天你们就会有许多吃的。"金嘴巴鸟说完又飞走了。

老头回到家，对老伴说："上床睡觉吧，明天家里会有许多食物的。"

第二天，他们果真发现家里出现了许多食物。饱餐了一顿后，老伴对老头说："快去找金嘴巴鸟，让它把我变成王后，把你变成国王，到时候，我们要什么，有什么。"

老头又来到那棵树下。金嘴巴鸟飞来问他："你还想要什么？"

老头对它说：“我的老伴让我来找你，让你把她变成王后，把我变成国王。”

金嘴巴鸟冷漠地望了一下老头，说：“回去吧，明天早上你会变成国王，你的老伴会变成王后的。”

老头回到家，把金嘴巴鸟的话告诉了老伴。

第二天早上醒来，他们发现自己穿的是绫罗绸缎，吃的是山珍海味，周围还有着一帮侍臣奴仆。

可是，老伴对此仍不满足，她对老头说：“去，找金嘴巴鸟去，让它把魔力给我，让它来宫殿，每天早上为我唱歌。”

老头只好又去森林里找金嘴巴鸟，他找了很长时间，最后总算找到了它。老头说：“金嘴巴鸟，我的老伴想让你把魔力给她，她还让你每天早上去为她唱歌。”金嘴巴鸟愤怒地盯着老头，说：“回去等着吧！”

老头回到家，和老伴一起等待。

第二天起床后，他们变成了两个又丑又小的小矮人。

不消除欲望就不会知足，贪婪的人永不会满足，而且时时处在渴求和痛苦之中。一个人需要以清醒的心志和从容的步履走过岁月，虽然我们渴望成功，但我们真正需要的是一种平平淡淡的生活，一份实实在在的成功。



尽管我们必须去奔波赚钱才可以生存，尽管生活中有许多无奈和烦恼，但只要我们拥有淡泊之心，量力而行，坦然自若地去追求属于自己的真实，做到宠亦泰然，辱亦淡然，有也自然，无也自在，如淡月清风一样来去不觉，生活就会变得很轻松。



慈悲没有敌人，智慧不起烦恼

有一对夫妇，在白隐禅师家附近开了一家小店，家中有一个漂亮的女儿。不经意间，夫妇俩发现女儿的肚子无缘无故地大了起来。这时使她的父母颇为愤怒，免不得要追问来由。她起初不肯招认那人是谁，但是在父母的苦苦逼问之下，终于说出来“白隐”两个字。她的父母怒不可遏地去找白隐禅师理论，但这位大师只说了一句话：“是这样吗？”孩子生下来之后，就被送给了白隐。

此时，白隐禅师的名誉虽已扫地，但是他却并不介意，只是非常细心地照顾这个孩子，他向邻舍乞求婴儿所需的奶水和其他一切用品。

时隔一年之后，这位没有结婚的妈妈终于忍不住了，向父母吐露了真情：孩子的亲生父亲是一个在鱼市工作的青年。她的父母立刻把她带到了白隐禅师那里，向白隐禅师道歉，请他原谅他们当年的错误，并请求他允许他们将孩子带走。白隐禅师依旧无话，他只是在交回孩子的时候轻声说道：“是这样吗？”

白隐禅师的修为令人赞叹、景仰，他并没有将被人误解、诽谤看做坏事，而当误会得到澄清时，他也没有过多地表现出欢喜，而是一直默默地承受，心平气和地付出。他以慈悲心对待恶语中伤他的人，并且悉心照顾他们的孩子；又以智慧心对待这件荒唐可笑的“祸事”，从而让自己能够平和地对待，不起烦恼。所以，他才能够得到众人的叹服，同时获得自己内心的快乐与清净。

真正的慈悲不只是爱你所爱的人，还要去宽恕、爱护你的仇敌；真正的智慧不仅是头脑的聪明，而是用宽厚的胸怀来面对一切祸福，是一种爱

人如己的智慧。真正做到了以慈悲心爱众生，以智慧心对自己，以慈悲去包容，以理智去面对，以责人之心责己，以恕己之心恕人，就不会再有敌人，也不会再有烦恼。

静心悟语

树立仁爱之心，把自己奉献给所有更完美、更纯洁、更真实的事物，这才是一种高尚的生活。

爱我所爱之前，先爱我所恨的

爱是博大的胸怀，可以容下一切事物。不论的美丽的风景还是艰难的困境，不论是亲人朋友还是对手敌人，心中有爱则可包容万物。在爱我们所爱之前，先爱我们所恨的，这是博爱的境界。

爱我们所恨是一种忍耐。生活中，对家长的批评、朋友的误解，过多地进行争辩和反击实不足取，唯有冷静、宽容、谅解最重要。“处处绿扬堪系马，家家有路到长安。”宽厚待人，容纳非议。如果一个人事事斤斤计较、患得患失，那么他一定很累。

有位先哲曾说：“人如果没有忍耐之心，生命就会被无休止的报复和仇恨所支配。”

古希腊的大哲学家苏格拉底，有一天，和一位老朋友在雅典城里漫步，一边走，一边聊天。忽然有一个莫名其妙的人冲了出来，打了苏格拉底一棍子就逃去了。他的朋友立刻回头要去找那个家伙算账，但是苏格拉底拉住了他，不让他去报复。朋友说：“你怕那个人吗？”

“不，我绝不是怕他。”



“人家打了你，你都不还手吗？”

苏格拉底笑笑说：“老朋友，你别生气。难道一头驴子踢你一脚，你也要还它一脚吗？”

有人说忍耐是软弱的象征，其实不然，忍耐是人生难得的佳境——一种需要修行才能达到的境界。

静心悟语

忍耐是一种高尚的美德，它能让你的内心时时充满安详与快乐，也能让你轻松地赢得他人的尊重。

若要世人爱你，你当先爱世人

1854年，英、俄在克里米亚开战，25岁的南丁格尔主动申请担任战地护士，冒着枪林弹雨奔赴前线。她每天替伤员清洗、消毒、包扎、按时换药、改善伙食，还经常跪在地上擦洗地板，洗涤战士们换下的带血的衣裤。晚上，她常常提着一盏灯，在巡诊线上挨个查看病情，给伤员唱歌，送去安抚和爱心，从无间断。

她常常连续工作20小时以上，并且像家人一样细致地照顾伤员，她安慰重病者，督促士兵往家里写信并把剩余的钱给家里寄去，以补助家庭生活。她甚至还亲自寄了几百封信给死亡士兵的家属。

士兵为了表示对她的感谢，不再骂人，对自己粗鲁的行为加以约束。夜静时，南丁格尔手持油灯巡视病房时，会有士兵躺在床上亲吻她落在墙壁的身影，以表示感激和尊敬。

由于她的努力，该战区伤员的死亡率从60%降为0.3%。直到英、俄

停战，最后一名士兵离开战场，她才回到家园。

在她逝世后，国际红十字会将她的生日，即5月12日定为“国际护士节”。“提灯女郎”南丁格尔也被称为“英国历史上最伟大的女人”。

莎士比亚曾经说过：“上天生下我们，是要把我们当成火炬，不是照亮自己，而是照亮别人。”南丁格尔就像是一支火炬，施予他人的不仅有光，还有热。当一个人将爱的意识贯注自身并向周围洋溢时，身边的人就能够感受到你带来的浓浓的暖意和旺盛的生命活力。

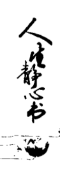
一个没有爱的躯体便如同丧失了灵魂一般，而没有灵魂的人自然无法主宰自己的生命。一个不断地将自己的仁爱主动洒向他人的人，生命就像是一曲华丽的乐章，起伏的旋律、跳跃的音符让他的生命丰富多彩；而被动地等待别人关怀的人，就像秋风中在枝头瑟瑟发抖的落叶，即使博得了他人的同情，也无法摆脱凋零的命运。

静心悟语

假设我们拥有了一切，但是唯独缺少爱，那这一切，会变得毫无意义；但即使我们失去了一切，只要拥有爱，一切便都有重新得到的希望。

对朋友不要过于苛求

水至清则无鱼，人至察则无徒。水太清了，鱼就无法生存，对别人要求太严了，自己就会没有伙伴。这正是古人眼中的与人相处之道。水清当然好，但最清的水，容不了任何微生物生存，也没有任何隐蔽，因此，鱼就无法存活。现实社会里，人能明察是非、分清善恶，当然好，但过分明



察秋毫，对别人太过苛刻，就变成对人求全责备的严苛挑剔，就不能容人了。

子曰："君子周而不比，小人比而不周。"周是包罗万象，一个圆满的圆圈，各处都统一，一个君子的为人处世，就应该全面看待别人，以公正之心待人；经常将别人与自己作比较，看他顺眼就对他好，不顺眼就反感他，就是"比"。要人完全跟自己一样，就容易流于偏私。

朋友没有十全十美的，也不可能完全不犯错误。对朋友的要求不能太过严苛，对于小的弱点、过失，应该包容、谅解，并尽量欣赏、鼓励朋友，包容原谅他无心或情有可原的小过失，这才是处世待人之道。

汉末魏初的名士管宁、华歆是从小到大的好朋友。一次，两人一同在园中锄菜，地上有块金子，管宁视而不见，继续挥锄，视非己之财与瓦砾无异，华歆却将金子拾起察看，仔细想过之后又将金子丢弃了。此举被管宁视为见利而动心，非君子之举。

还有一次，两人同席读书，外面路上有官员华丽的轿舆车马经过，前呼后拥十分热闹，管宁依旧同往常一样安心读书，华歆却忍不住将书本丢到一边，跑出去看了一下热闹。此举被管宁视为心慕官绅，亦非君子之举。于是，管宁毅然将两人同坐的席子割开，与华歆分坐，断了交情，说："你不再是我的朋友。"

华歆真如管宁认为的那样不是君子、不值得一交吗？事实并非如此。据史书记载：

华歆自离开管宁后，便出仕为官，并且始终廉洁自奉。当初他受曹操征召将行，"宾客旧人送之者千余人，赠遗数百金"。华歆推辞不过，就暗暗在礼品上做上记号，事后一一送还。魏文帝时，华歆官拜相国，但他一直过着简朴的生活，得到的俸禄大多拿来接济穷苦的亲戚，以至于自己家一直很贫穷。

两人绝交后，华歆并不因当初的难堪迁怒于管宁，而是多次向政府推荐管宁，鼓励管宁出仕，为社会出力，但管宁拒不接受。

从这一点可以看出，华歆这个人是非常有心胸的。而管宁，虽然自比为君子，但显然，他只是一个流于偏私的君子。

倘若我们像管宁一样不能容忍朋友的缺点，看到朋友有一点瑕疵就否定他，那么任何人都不会跟我们成为要好的朋友。幻想所有的人都跟自己一样，或者幻想所有的人都那么完美，只能是一厢情愿的想象，只能由于太过苛刻而流于偏私，从而失去真正值得结交的朋友。

静心悟语

只跟自己要好的、符合自己要求的人做朋友，什么事都以“我”为中心、为标准，不是真正的君子所为。

为爱撑一把宽容之伞

每个人都对生活充满了憧憬，希望自己的生活之路是铺满鲜花、洒满阳光。但是，人生的道路不可能永远是一帆风顺的。如果遭遇不幸，就唉声叹气、满腔愤怒，甚至处心积虑地报复对方，只会让生活更加雪上加霜。相反，如果以一颗宽容的心，原谅曾经伤害过我们的人，则不仅仅可使对方免受心理的愧疚，也能让自己轻松面对生活。

恋爱中的情侣之间充满了甜言蜜语、山盟海誓。一旦组建了家庭，浪漫的爱情很快会被婚姻中的柴米油盐酱醋茶所冲淡。于是，夫妻之间常常要为家务活谁干、孩子的教育、如何赡养父母等琐事而争执不休，也会出现争吵甚至大打出手的情况。每个人都不得不面对生活琐事带来的烦恼。面对爱人、面对自己憧憬的婚姻生活，不和谐的音符时常会光顾我们的生



活。长此以往的结果，往往是昔日甜蜜、温馨的恋情荡然无存，夫妻反目成仇。

其实，面对爱人偶然的一次错误，何不宽容一下呢？作为丈夫，多刷一次碗、多送孩子去幼儿园、多洗几次衣服并不会就此降低丈夫的尊严；作为妻子，多为丈夫熨几次衣服、多关心公婆的健康状况，也不会丝毫减少女性的独立地位。家庭生活中本没有绝对衡量对错的标准，唯一衡量的标准就是爱情。遗憾的是，如此简单的道理很多人并不明白。很多人都会把办公室里处事的方式如法炮制到家庭生活中，凡事斤斤计较、针锋相对，毫不相让。遇到争执的事情，一定要理论出谁对谁错，一定要找出来是非曲直。殊不知，多次之后，赢得了吵闹，却输了爱情、亲情。家庭里的温馨、融洽气氛难以寻觅。这种结果并不是我们所希冀的。

要想使生活中充满快乐、幸福的音符，就要学会退让、学会妥协、学会原谅。即使明明是对方错了，也要给他的退让留出空间。生活需要经营，需要付出努力。只要有爱情的存在，所有的争执、不快、吵闹都将化解。只要有爱情的存在，家就应该是一个互敬互爱、相互关心、相互体贴的温馨港湾，给爱人在外打拼筋疲力尽之时，开辟出一片温馨的心灵港湾。

静心悟语

婚姻犹如行驶在大海中的一帆小船，有时风平浪静，有时风雨雷霆，只有划动包容的桨，挂起理解的帆，同心协力，才能到达幸福的彼岸。

世间的美，都从内心出发

世间之最美，皆由内心出发。美丽的容颜无法历久不衰，美丽的心却能永远动人，唯有心善、心真、心慈，显现于外的相貌、举止、气质才让人动心。

有一天，佛陀亲自巡视弟子的房间，看见一位比丘躺在床上，于是问道："你的身体是否安好，心中是否有烦恼？"

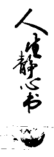
这位比丘很想向佛陀恭敬地礼拜，于是努力地想撑起身子，但是因为疲惫不堪，所以根本无法起身。

佛陀见状，慈悯地来到比丘身旁慰问："你怎么病得这么重，却无人照顾呢？"比丘说："出家至今，我生性懒散，看见病人也不曾细心照料、关怀他人，所以自己生病了，也就没有人愿意前来关心，我真是感到惭愧啊！"

佛陀听完后，便亲自清理比丘的排泄秽物，把比丘的房间打扫得干干净净。这时帝释天看到佛陀的慈心，也前来用水洗浴比丘的身体，而佛陀也以手轻轻地抚摸比丘。顿时，比丘身心安稳、全身舒畅，一切苦痛顿时化为清凉。

佛陀这时对比丘说："你出家至今甚为放逸，不知勤求出离生死、解脱烦恼，所以才会身染疾苦，希望你从今天起，要精进用功。"

比丘听后，便至诚地向佛陀顶礼忏悔："佛啊！承蒙您的探望与庇佑，如果不是佛光普耀、慈悲摄受，恐怕弟子早已身亡，轮回六道了。弟子从今日起，一定会发大心，上求佛道，普度群迷。"比丘真心忏悔并且精勤办道，后来即得证阿罗汉果。



佛陀不畏劳苦、不避污秽的行为感动了比丘，让他从内心深处产生一种向佛的力量，正是这种力量，敦促他修成正果。佛法大乘菩萨道的精神，就是为利益一切众生而有所作为，处处牺牲自我，成就他人，应如是布施，应万缘放下，利益他人的身心。

播下慈悲的种子，世人都可享用丰硕的果实；留下几句仁爱的语言，世间将充满温暖的和风。种子探头笑，和风拂柳枝，此中风情，此间美丽，都令人心中漾满欢喜。



静心悟语

人生天地间，要存一颗怜悯之心，无论是对他人，还是对各种生物，毕竟我们生活在一个地球上，是同命运、共呼吸的伙伴。一个人拥有再多的外在华丽，皆不如内心的慈善美好。

谦虚的人才能取得人生真经

只有谦虚的人才会经常发现自己的不足，从而不断得到各方面的指导和帮助，使自己不断进步。

科学家牛顿在听到有人称赞时，曾说：“在我自己看来，我只不过是在海边玩耍的小孩，为不时发现比寻常更美丽的贝壳而沾沾自喜，而对于我面前浩瀚的大海，却全然没有发现。”牛顿定律的确立，万有引力的发现，微积分的创建，他毕生不懈，却毫不满足。

有真才实学的人往往虚怀若谷、谦虚谨慎，而不学无术、一知半解的人却常常骄傲自大、好为人师。谦虚是一种品德，是进取和成功的必要

前提。

有一个学僧在无德禅师座下学禅，刚开始他非常专心，学到了不少东西。可是一年之后他自以为学得差不多了，便想下山去云游四方，禅师讲法的时候他什么都听不进去，还常常表现出不耐烦的样子。无德禅师把这些全看在了眼里。这天无德禅师决定问清缘由，他找到学僧问道："这些日子，你听法时经常三心二意，不知是何原因？"

学僧见禅师已识透他的心机，便不再隐瞒什么，他对禅师说："老师，我这一年来学的东西已经够了，我想去四方云游，到外面去参禅学道。"

"什么是够了呢？"禅师问。

"够了就是满了，装不下去了。"僧人认真回答。

禅师随手找来一个木盆，然后装满了鹅卵石，对学僧说道："这一盆石子满了吗？"

"满了。"学僧毫不含糊。

禅师又抓了好几把沙子撒入盆里，沙子漏了下去。

"满了吗？"禅师又问道。

"满了！"学僧还是信心十足。

禅师又抓起一把石灰撒入盆里，石灰也不见了。

"满了吗？"禅师再问。

"好像满了。"学僧有些犹豫地说。

禅师又顺手往盆里倒了一杯水下去，水不见了。

"满了吗？"禅师又问。

学僧没有说话，跪拜在禅师面前道："老师，弟子明白了！"

"谦受益，满招损。"不要因为取得了小小的成绩就不可一世，其实处处都是学问，你所知道仅仅是九牛一毛、大海里的一滴水而已，唯有学会谦虚才能得到真经。





静心悟语

谦退是保身第一法，安详是处世第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

与万物相处，长存怜悯心

弘一法师是近代中国得道的高僧，1924年，兵荒马乱的时代，他修道于宁波七塔寺。他的挚友夏丏尊邀他到白马湖小住。他所带的铺盖只是一床破席，衲衣为枕；洗脸的毛巾虽破旧但洁白。夏先生要替他换掉这些所携之物，但弘一法师婉言坚拒。

他平淡地说："还可以用，好好的，不必换了。"

夏先生带来的饭菜，咸了些。他又微笑着说："这样蛮好的，咸有咸的滋味嘛！"

夏先生说："你在这里安心住好了，每天我会差人送饭来的。"

"不必了，出家人化缘是本分。"弘一法师还是婉拒。

"那么，下雨天就让人送饭来吧！"夏先生请求说。

"不用了，我到你家去好了，下雨天也不要紧，我有木屐可走潮地，这可是我的法宝呢！"

后来，夏丏尊先生说到弘一法师，总是赞叹不已："在他心目中，凡这个世界上的东西，都是宝，很是珍惜。小旅店、大统舱、破席子、旧毛巾，白菜也好，萝卜也好，走路也好，木屐也好，他都觉得好得不得了。人家说，这太苦了，他却说这是一种享受，真正的享乐！"

万事万物都是有生命的，悯物的本质一方面是珍惜，是对生命的尊重和敬仰。

对周围的事物和自然进行关怀，实际上也是在关怀我们自身。常存一颗悯物的心，不仅仅是一种博大的情怀，更是对人生与自然的一种理解和顿悟。

静心悟语

世间的一切事物都在彼此的因缘际会中生生不息地存在。即使我们人类成为自然界的最高生命体，但我们依然不能主宰大自然，因为我们也是大自然的一部分，而且也要依赖大自然而生存。

珍爱我们至亲的父母

从前，有个年轻人与母亲相依为命，生活相当贫困。

后来年轻人由于苦恼而迷上了求仙拜佛。母亲见儿子整日念念叨叨、不事农活，苦劝过几次，但年轻人对母亲的话不理不睬，甚至把母亲当成他成仙的障碍，有时还对母亲恶语相向。

有一天，这个年轻人听说远方的山上有位得道高僧，心里非常仰慕，便想去向高僧讨教成佛之道，但他又怕母亲阻拦，便瞒着母亲偷偷从家里出走了。

他一路上跋山涉水，历尽艰辛，终于在山上找到了那位高僧。高僧热情地接待了他。

听完他的一番陈述，高僧沉默良久。当他向高僧问佛法时，高僧开口道："你想得道成佛，我可以给你指条道。吃过饭后，你即刻下山，一路到家，但凡遇有赤脚为你开门的人，这人就是你所谓的佛。你只要悉心侍奉，拜他为师，成佛是非常简单的事情！"年轻人听了非常高兴，谢过高



僧，就欣然下山了。

第一天，投宿在一户农家，男主人为他开门时，他仔细看了看，男主人没有赤脚。

第二天，他投宿在一座城市的富有人家，更没有人赤脚为他开门，他不免有些灰心。

第三天，第四天……他一路走来，投宿无数，却一直没有遇到高僧所说的赤脚开门人，他开始对高僧的话产生了怀疑。快到自己家时，他彻底失望了。日落时，他没有再投宿，而是连夜赶回家。到家门时已是午夜时分。疲惫至极的他费力地叩动了门环。屋内传来母亲苍老的声音："谁呀？"

"是我，妈妈。"他沮丧地答道。

门很快被打开了，一脸憔悴的母亲大声叫着他的名字把他拉进屋里。在灯光下，母亲流着泪端详他。

这时，他一低头，蓦地发现母亲竟赤着脚站在冰凉的地上！

刹那间，灵光一闪，他想起高僧的话，突然什么都明白了。

年轻人泪流满面，"扑通"一声跪倒在母亲面前。

家人是我们生命中最重要、最亲密的人，我们对于他们的感情是最深的。但是，可能由于太过熟悉或者害羞的缘故，很少有人能够把这种情感表达出来，这不能不说是一种遗憾。不要在父母的课堂上迟到，其实父母对我们的要求并不多。只要在适当的时候给他们一个热情的拥抱，陪他们吃一顿丰盛的晚餐，也或者在周末的时候，坐在父母的身边，陪他们说说话，讲一讲工作，他们就会得到巨大的满足。



静心悟语

"鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩"，为人之子，凡嫌弃父母的逆子，必将受到人们的谴责；凡是孝敬父母的孝子，必将受到人们的称赞。

找回初心，如找到自家的门

朱慈目居士有一次对佛光禅师说：“禅师！我念佛拜佛已经20多年了，最近在持佛号时，好像不太一样。”

佛光禅师问：“有什么不一样呢？”朱慈目说：“我过去在持佛号时，心中一直有佛性，就算口中不念，而心中仍然觉得佛声绵绵不绝，就是不想持，但那声音仍像泉源会自动流露出来。”

佛光禅师说：“这其实很好啊，表示你学禅已经到了找到自我初心的境界了啊。”朱慈目说：“谢谢禅师的赞叹，但我现在不行了，我现在很苦恼，因为我的初心不见了。”

佛光禅师疑惑地问：“初心怎么会不见呢？”

朱慈目说：“因为我与佛相应的心没有了，心中佛声绵绵不断的静念没有了，再也找不回来了。禅师，我为此很苦恼，请您告诉我，我到哪里去找我的初心呢？”

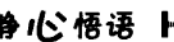
佛光禅师启示：“寻找你的初心，你应该知道，初心并不在任何地方，你的初心就在你自己的身中。”

朱慈目说：“我为什么不知道呢？”佛光禅师说：“因为你一念不觉和妄心打交道，初心就离你而去了。”朱慈目听后，豁然开朗。

初心没有了，这就好比失落了自己，找不到自家的家门。

人心随着年龄、阅历的增长而越来越复杂，一颗初心很可能在茫茫尘世中逐渐遗失，初心遗失了，于是感触不到源于内心的幸福，便会慢慢麻木，幸福也会渐行渐远。只有保持内心的纯洁，保持自我的灵性，才能获得幸福的人生。





静心悟语

拥抱最真实的赤子情怀，保持心灵的纯净与天然。在质朴中处世，在质朴中做人，时刻保留一份孩子般的天真和无邪吧，人生本来就可以这么简单。

将爱的信息传递给对方

第一次世界大战期间，美、德两军在一处平原相遇，双方交战激烈，枪声不断响起，在他们之间的是一条无人地带。一个年轻的德军尝试爬过那个地带，结果被带钩的铁丝缠住，发出痛苦的哀号，不住地呜咽着。

相距不远的美军都听得到他的惨叫声。一个美军无法再忍受，于是爬出战壕，匍匐向那德军爬过去。其余美军明白他的行动后，就停止开火，但德军仍炮火不辍，直到德国指挥官明白那年轻美军的行动，才命令军队停火。

此时，战场上出现了一片沉寂。年轻美军爬到受伤的德军那儿，救他脱离了铁钩的纠缠，扶起他走向德军的战壕，交给已准备迎接他的同胞。之后，他转身走回美军阵营。

忽然，一只手搭在他肩膀上，他转过来，原来是一位获得铁十字勋章的德军军官，从自己制服上扯下勋章，把它别在美军身上，才让他走回自己的阵营。当该美军安全抵达己方战壕后，战争才重新开始。

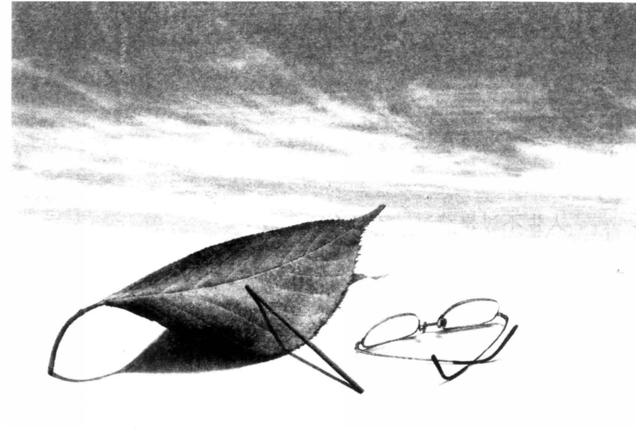
“我们的生活是由我们的思想造就的”，如果我们每个人都能爱护自己，爱护自己善良、朴实的天性，爱护自己，懂得爱，并珍视爱的心灵，让自己的内心始终保持一块纯净生动、仁爱无私的净土，永不放弃对真诚的情感、对善良的人性、对美好的人生毫不犹豫的、执著坚定的追求，即

使我们不能使世界变得更美好，至少也可以使自己的世界更美好。

世界是由爱来维系的，爱拥有传染的魔力，它可以波及任何人的心灵，即使是那些所谓的“坏人”，在他们灵魂的深处也还保留着一块温软的园地，可以感受爱，可以感动。

静心悟语

爱从心里发出，然后流到别人的心里，在人与人之间搭建起一条长长的爱心之桥。爱，往往会有意想不到的力量。



第十二章
重整内在的灵魂

心灵就像是大海的航标灯，当你迷失方向并且失去了指南针的时候，只要看到它，就知道未来的方向在哪里。洞察自己的内心，让我们明白自己的方向，清楚自己的本质，让我们的人生绽放精彩。



人生不过是路过，没什么不可放下

世间没有永恒不变的东西，也没有绝对的真理和绝对完美的事物，人所能做到的就是顺时顺应，随性而走。

庄子临终前，弟子们已经准备厚葬自己的老师。庄子知道后笑了笑："我死了以后，大地就是我的棺椁，日月就是我的连璧，星辰就是我的珠宝玉器，天地万物都是我的陪葬品，我的葬具难道还不够丰厚？你们还能再增加点什么呢？"

学生们哭笑不得地说："老师呀！若要如此，只怕乌鸦、老鹰会把老师吃掉啊！"

庄子说："扔在野地里，你们怕飞禽吃了我，那埋在地下就不怕蝼蚁吃了我吗？把我从飞禽嘴里抢走送给蝼蚁，你们可真是有些偏心啊！"

既然人生不过是路过，便用心享受旅途中的风景吧。每个人的一生都像一场旅行，虽有目的地，却不必去在乎它，因为你的人生拥有的不只是目的地，还有沿途的风景和看风景的心情。如果完全忽略了一路的风情，人生将会变得多么单调和无趣。

仔细回味每一道从眼前而过的风景，每一段重逢再离别的缘分，充分享受个中的滋味，不必耿耿于曾经的得失，在痛苦时想想快乐，快乐时忆酸楚，始终保持心情的平和，感受生命中那温暖柔和的色彩。

缘分过了，风景没了，等待你的还有另一段风光和快乐，之前的一切便可放下，享受眼前此刻。

人在生命的旅程中却不能停滞不前，总沉湎于过去。只有向前走，才能摆脱重重阻碍，得见白云处处、春风习习的人生旅程。



生命之舟需要轻载。当你觉得生活中不堪重负时不妨学会“卸载”，将自己的烦恼和包袱一笔勾销，让自己的心态“归零”。

自省是治愈错误的良药

懂得忏悔的人是聪明的人，因为他在匆匆前行的同时懂得停下脚步审视前后左右的道路，懂得走错路要退回来。

在佛陀的十大弟子中，阿那律尊者被尊为天眼第一。他令世人最为敬仰的品德便是忏悔的坚持。

阿那律在出家之前曾是释迦族的王子，出家后的阿那律一心向道。但是，在佛陀为大众开示时，阿那律却不慎打瞌睡，于是佛陀便呵责教诫他：“如果你放纵自己的睡眠，只怕要落入螺蛳、蚌蛤一类的畜生道中。你睡下去，不知要到什么时候才能听到佛的名字，听到佛的教法啊。”

阿那律顿时感到惭愧万分，当场落泪。他发誓因为今天的过错，以后要惩戒自己再也不合上眼睛。阿律说到做到，但由于用眼过度，他的视力越来越差，佛陀知道后亲自劝他，可阿那律仍坚持。七天过后，阿那律失明了，但他仍旧精进不懈，不因此而后悔忧伤。

后来，佛陀便教导阿那律修持“乐见照明金刚三昧”。于是阿那律便得了天眼，观见十方无有障碍，并得到阿罗汉果。

在佛教哲学中，阿那律尊者得天眼是因为他敢于诚心认错，勇于改过，阿那律尊者因此也被视为佛家“忏悔法门”的典范。

自省是道德完善的重要方法，是治愈错误的良药，在我们迷路时，在



我们掉进了罪恶的陷阱时，在我们的灵魂遭到扭曲时，在我们自以为是、沾沾自喜时，它能给我们敲响警钟，将思想里的浅薄、浮躁、消沉、阴险、自满、狂傲等污垢洗涤干净，重现清新、昂扬、雄浑和高雅的旋律，重现生命的生机勃勃、流光溢彩。



静心悟语

认识自己的错误并不难，难的是能够以真诚之心去面对错误。懂得自省，是大智；敢于自省，则是大勇。

祸福悲喜都是自己造成的

如果你遇到了挫折，遭遇了失败，心情低落到了极点，情绪坏到了不能再坏的地步，那么请先让自己冷静下来，铺开一张纸，把自己的快乐与不快乐都列在这张清单上。你就会发现，让你快乐的理由远远大于悲伤和难过的。

多年以前，有一个女孩因为失手伤了人而坐牢，尽管后来被释放，她仍然很痛苦，就到教堂祷告，希望上帝能够分担她的痛苦。看到女孩一脸悲伤，一位牧师问她发生了什么事。这个女孩泣不成声地说："我好惨啊，我多么的不幸啊，我这一辈子都忘不了这件事情了……"

听罢她的陈述，牧师对她说："这位女士，是你自愿坐牢的。"

这个女孩被牧师的这句话吓了一跳，说："你说什么？我怎么可能自愿坐牢？"

牧师对她说："你尽管已经从监狱里出来了，但在你的心，天天被关在牢里，那你不是自愿坐在心中的牢狱里吗？"

"这是什么意思呢？" 女孩不解地问。

"在你身边发生了一件不好的事情，你好像看了一场不好的电影一样，天天在回想，这不是很笨的事情吗？这与重蹈覆辙有什么区别呢？你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可能样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以改变心情……"

生活本来就不容易，如果我们还不释怀，无疑是为自己的心灵加上枷锁。每天都要面对那么多无法预测的事情，还要承受自己制造的不快乐，这本身难道不是一种愚蠢的行为吗？

因为我们是用惯有的悲观情绪去想问题，所以才变得不快乐。那么，只要我们停止再想这些问题，用积极的眼睛看待世界，就会开心得多。



静心悟语

一个人在任何时候都面临着选择快乐和不快乐的处境，能否快乐，完全在于自己。

不要把自己囚禁在眼前的苦痛中

世事无常，我们随时都会遇到困厄和挫折。遇见生命中突如其来的困难时，你都是怎么看待的呢？不要把自己禁锢在眼前的困苦中，眼光放远一点，当你看得见成功的未来远景时，便能走出困境，达到你梦想的目标。



当我们处于厄运的时候，当我们面对失败的时候，当我们面对重大灾难的时候，只要我们仍能在自己的生命之杯中盛满希望之水，那么，无论遭遇什么样坎坷不幸之事，我们都能永葆快乐心情，生命不会枯萎。

在一座偏僻遥远的山谷里的断崖上，不知何时，长出了一株小小的百合。它刚诞生的时候，长得和野草一模一样，但是，它心里知道自己并不是一株野草。它的内心深处，有一个纯洁的念头："我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。"它努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，直直地挺着胸膛，对附近的杂草置之不理。

在野草和蜂蝶的鄙夷下，百合努力地释放内心的能量。百合说："我要开花，是因为知道自己有美丽的花；我要开花，是为了完成作为一株花的庄严使命；我要开花，是由于自己喜欢以花来证明自己的存在。不管你们怎样看我，我都要开花！"

终于，它开花了。它那灵性的白和秀挺的风姿，成为断崖上最美丽的风景。年年春天，百合努力地开花、结籽，最后，这里成为美丽的"百合谷地"，到处是洁白的百合。

我们生活在一个竞争十分激烈的社会，有时在某方面一时落后，有时困难重重，有时失败连连，甚至有时被人嘲笑……无论什么时候，我们都不能放弃努力；无论什么时候，我们都应该像那株百合一样，为自己播下希望的种子。

暂时的落后一点都不可怕，自卑的心理才是可怕的。人生的不如意、挫折、失败对人是一种考验，是一种学习，是一种财富。我们要牢记"勤能补拙"，既能正确认识自己的不足，又能放下包袱，以最大的决心和最顽强的毅力克服这些不足，弥补这些缺陷。人的缺陷不是不能改变，而是看你愿不愿意改变。只要下定决心，讲究方法，就可以弥补自己的不足。

在不断前进的人生中，凡是看得见未来的人，也一定能掌握现在，因为明天的方向他已经规划好了，知道自己的人生将走向何方。留住心中的

"希望种子"，相信自己会有一个无可限量的未来，心存希望，任何艰难都不会成为我们的阻碍。只要怀抱希望，生命自然会充满激情与活力。

静心悟语

生活并非总是艳阳高照，狂风暴雨随时都有可能来临。每一个人都需要将自己重新打理一下，以一种勇敢的人生姿态去迎接命运的挑战。

活着便是一种莫大的幸福

有位青年，厌倦了生活的平淡，感到一切只是无聊和痛苦。为寻求刺激，青年参加了挑战极限的活动。活动规则是：一个人待在山洞里，无光无火亦无粮，每天只供应5千克的水，时间为整整5个昼夜。

第一天，青年颇觉刺激。第二天，饥饿、孤独、恐惧一齐袭来，四周漆黑一片，听不到任何声响。于是，他开始向往平日里无忧无虑的生活。他想起了乡下的老母亲不远千里地赶来，只为送一坛韭菜花酱以及小孙子的一双虎头鞋；他想起了终日相伴的妻子在寒夜里为自己掖好被子；他想起了宝贝儿子为自己端的第一杯水；他甚至想起了与他发生争执的同事曾经给自己买过的一份工作餐……渐渐地，他开始后悔平日里对生活的态度：懒懒散散，敷衍了事，冷漠虚伪，无所作为。

到了第三天，他几乎要饿昏过去。可是一想到人世间的种种美好，便坚持了下来。第四天、第五天，他仍然在饥饿、孤独、极大的恐惧中反思过去，向往未来。

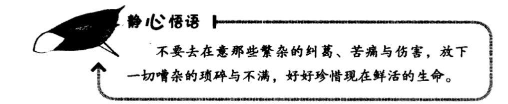
他责骂自己竟然忘记了母亲的生日；他遗憾妻子分娩之时未尽照料



义务；他后悔听信流言与好友分道扬镳……他这才觉出需要他努力弥补的事情竟是那么多。可是，连他自己也不知道，他能不能挺过最后一关。此时，泪流满面的他发现：洞门开了。阳光照射进来，白云就在眼前，淡淡的花香，悦耳的鸟鸣——他又迎来了一个美好的人间。

青年扶着石壁蹒跚着走出山洞，脸上浮现出了一丝难得的笑容。5天以来，面对孤独与绝望，他感受到了活着的分量，一切的抱怨，一切的不满，全都化为了浓浓的感恩，感恩父母，感恩亲朋，感恩，仅仅因为“活着”。5天以来，他一直用心地呢喃着一句话，那便是：活着，就是最大的幸福。

生活中的烦恼和不满，就像浓稠的迷障，让你触摸不到生活的真切内涵。只有放下种种的不满，敞开自己的心扉，积极地对待生活中的每一天，你才能好好地活着，才能感受到生活的美好，享受到幸福的真谛。



心中无嗔，提放自如

提放自如，并非一件简单的事情。提起需要承担责任的勇气，放下需要斩断妄念的魄力。人生因果不可思议，因缘不可思议，当提即提，当放即放。

释迦牟尼成佛后，走在街上，遇见了一个愤怒的婆罗门。这个婆罗门一直仇视佛教，并到了疯狂的地步。他看到众生都这么尊敬释迦牟尼，

心头更是难受，便生出一个毒计，想害死释迦牟尼。

他和众生一样，跟在释迦牟尼的身后，在释迦牟尼没有注意的时候，他蹑手蹑脚地靠近释迦牟尼的背后，趁世尊讲佛法的时候，便抓了两大把沙子，向世尊的眼睛扔去。

就在沙子扔出去的那一瞬间，突然来了一阵风向婆罗门吹来，沙子全部都吹到婆罗门的眼中，他疼痛不已，倒在地上。他气急败坏地在地上翻滚，整张脸涨得通红。

众生看到这一幕，都嘲笑他。面对这么多锐利的目光，婆罗门不得不向世尊跪下。

这时，释迦牟尼平静而洪亮的声音响起："如果想玷污或是陷害善良的东西，最终会伤害了自己，众生切记！婆罗门，你也起来吧。"

婆罗门听后感慨万千，也终于大彻大悟。

觉悟之前的婆罗门，并没有清醒地认识到什么是应该在乎的，什么是应该放下的，所以才会被自己的心魔所困，以至误入歧途。释迦牟尼大智大慧，面对提放自如自在，所以才能够平静面对心怀不轨的婆罗门，并诚恳地教诲他，使婆罗门开悟。

放下散乱的心，提起专注的心；放下迷失的心，提起统一的心；放下偏执的心，提起自在的心。唯有这样，才能放松身心，提起正念，彻底放下，获得幸福和安乐。



静心悟语

只有心中无杂念，放弃功利思想，提起正念，一切尽力而为，就能在工作和生活中享受到快乐。



欣然接受生命的雕琢

深山里有两块石头，第一块石头对第二块石头说："去经一经路途的艰险坎坷和世事的磕磕碰碰吧，能够搏一搏，不枉来此世一遭。"

"不，何苦呢？"第二块石头嗤之以鼻，"安坐高处，一览众山小，周围花团锦簇，谁会那么愚蠢地在享乐和磨难之间选择后者？再说那路途的艰险磨难会让我粉身碎骨的！"

于是，第一块石头随山溪滚涌而下，历尽了风雨和大自然的磨难，它依然义无反顾，执著地在自己的路途上奔波。第二块石头讥讽地笑了，它在高山上享受着安逸和幸福，享受着周围花草簇拥的畅意抒怀，享受着盘古开天辟地时留下的那些美好的景观。

许多年以后，饱经风霜、历尽尘世之千锤百炼的第一块石头和它的家族已经成了世间的珍品、石艺的奇葩，被千万人赞美称颂，享尽了人间的富贵荣华。第二块石头知道后，有些后悔当初，现在它想投入到世间风尘的洗礼中，然后得到像第一块石头那样拥有的成功和高贵。可是一想到要经历那么多的坎坷和磨难，甚至疮痍满目、伤痕累累，还有粉身碎骨的危险，它便又退缩了。

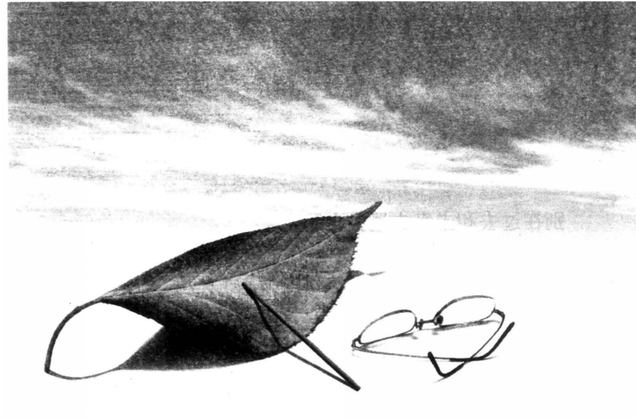
一天，人们为了更好地珍存那石艺的奇葩，准备为它修建一座精美别致、气势雄伟的博物馆。建造材料全部用石头，于是，他们来到高山上，把第二块石头粉碎了，给第一块石头盖起了房子。

第一块石头，选择了艰难坎坷，放弃享乐，所以它成了珍品，成了石艺的奇葩；第二块石头，最后落得粉身碎骨的下场。做人就像第一块石头一样，只有经过生活的雕琢，历经千辛万苦，才能成为"珍品"。痛苦并

非坏事，困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的是脆弱的铁屑，锻成的是锋利的钢刀。



一个人要想让自己的人生有所转机，就必须懂得接受生活的雕琢。



第十三章

立足当下，珍重眼前

昨日已成历史，明日还未可知，此刻是上天的赐予。生命的意义只能从当下去寻找。逝者已矣，来者不可追。如果我们不追求当下，就永远触不到生命的脉动。



别在过去和未来中迷失自我

人，不能弥补过去，也不能预测未来，唯一能做的，只有把握现在。不懂得把握现在，过去和未来都将成为落寞的烟尘。

一位智者旅行时，途经古代一座城池的废墟。岁月已经让这个城池显得满目沧桑了，但依然能辨析出昔日辉煌时的风采。智者就在此休息，想象着这里曾经发生过的故事，感到沧海桑田，世事无常，不由得叹了一口气。

忽然，他听到有人说："先生，你感叹什么呀？"

他四下里望了望，却没有人，他疑惑着。那声音又响起来，是来自那个石雕，原来那是一尊"双面神"神像。

他从未见过双面神，就好奇地问："你为什么会有两副面孔呢？"

双面神说："有了两副面孔，我才能一面察看过去，牢牢吸取曾经的教训；另一面又可以瞻望未来，去憧憬无限美好的明天。"

智者说："过去的只能是现在的逝去，再也无法留住；而未来又是现在的延续，是你现在无法得到的。你不把现在放在眼里，即使你能对过去了如指掌，对未来洞察先知，又有什么意义呢？"

听了智者的话，双面神不由得痛哭起来："先生啊，听了你的话，我才明白，我今天落得如此下场的根源。很久以前，我驻守这座城时，自诩能够一面察看过去，一面又能瞻望未来，却唯独没有好好地把握住现在。结果，这座城池便被敌人攻陷了，美丽的辉煌都成了过眼云烟，我也被人们扔在废墟中了。"

过去的事，随风而去，深陷于过去之中不能自拔，只能徒增烦恼而于

事无补。同样，将来的事，就像镜花水月一样，无论多么美丽，都不能立刻变为现实，沉湎于未来的憧憬往往让人变得不切实际或者停步不前。



静心悟语

今世做人，只应精进、努力，不必去追问前生，亦不必去幻想来世。

抓住当下，完成最主要的事

生活中要懂得什么事情是最重要、最需要解决的。把最重要的要放到前面，否则，越晚做，消耗的成本就越高。

第二次世界大战结束后不久，欧洲盟军总司令艾森豪威尔出任哥伦比亚大学校长。副校长安排他听有关部门汇报，考虑到系主任一级人员太多，只安排艾森豪威尔会见各学院的院长及相关学科的联合部主任，每天见两三位，每位谈半个钟头。

在听了十几位先生的汇报后，艾森豪威尔把副校长找来，不耐烦地问他总共要听多少人的汇报，副校长回答说共有63位。艾森豪威尔大惊："天啊，太多了！先生，你知道我从前做盟军总司令，那是人类有史以来最庞大的一支军队，而我只需接见三位直接指挥的将军，他们的手下我完全不用过问，更不需接见。想不到，做一个大学的校长，竟要接见63位领导。他们谈的，我大部分不懂，但又不能不细心地听他们说下去，这实在是浪费了他们宝贵的时间，对学校也没有好处。你制定的那张日程表，是不是可以取消了呢？"

工作效率高的人，是那些对无足轻重的事情无动于衷、却对那些较重



要的事情一马当先的人。一个人如果事无巨细，缺少安排，他就不会把最重要的事做好。

养成将要事置于第一位的习惯，对最具价值的工作投入充分的时间，工作中重要的事才不会被无限期地拖延。这样，工作对你来说就不会是一场无止境、永远也赢不了的赛跑，而是可以带来丰厚收益的活动。



静心悟语

一个做事高效的人应当忙于要事，而不是像头老黄牛只知道一味地低头向前。我们要避免将时间花在琐碎的问题上，因为这些琐事哪怕我们花80%的时间去完成，也只能取得20%的成效。

找到最适合自己的位置

毛遂最初在平原君门下当食客的时候，整整三年默默无闻，总得不到施展才能的机会。一次，碰上秦国大举进攻赵国，秦军将赵国都城邯郸团团围住，情况十分危急，赵王只好派平原君赶紧出使楚国，向楚国求救。平原君到楚国去之前，召集他所有的门客商议，决定从这千余名门客中挑选出20名能文善武、足智多谋的人随同前往。他们挑来挑去，最终只有19人合乎条件，还差一人却怎么挑也总觉得不满意。这时，毛遂主动站了出来，说："我愿随平原君前往楚国，哪怕是凑个数！"

平原君一看，是平常不曾注意的毛遂，便不以为然，只是婉转地说："你到我门下已经三年了，却从未听到有人在我面前称赞过你，可见你并无什么过人之处。一个有才能的人在世上，就好像锥子装在口袋里，锥尖

很快就会穿破口袋钻出来，人们很快就能发现他。而你一直未能出头露面显示你的本事，我怎么能够带上没有本事的人同我去楚国行使如此重大的使命呢？”

毛遂并不生气，他心平气和地据理力争：“您说的并不全对。我之所以没有像锥子从口袋里钻出锥尖，是因为我从来就没有像锥子一样放进您的口袋里呀。如果早就将我这把锥子放进口袋，我敢说，我不仅是锥尖子钻出口袋的问题，我会连整个锥子都全部露出来。”平原君觉得毛遂说得很有道理且气度不凡，便答应毛遂作为自己的随从，连夜赶往楚国。后来凭着毛遂的三寸不烂之舌，终获成功。

才能永远不会贬值，更不会变质，关键是要相信自己，不自轻自贱，不要对自己产生怀疑，否则，即使一个人再有才能，也会如同蒙尘的珠玉，被视为毫无价值的沙粒。

静心悟语

一个真正有才学的人不会害怕自己没有位置，他们只会害怕自己没有才能。真正等到自己的才能具备了，学问真的达到了，就不会再担心自己没有立身之处了。

人生就是要耐烦

弟子们问禅师：“老师，如何才能成功呢？”

禅师对弟子们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易的事。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，禅师示范了一遍，说



道："从今天开始，每天做300次，大家能做到吗？"

弟子们疑惑地问："为什么要做这样的事？"

禅师说："做完了这件事，一年之后你们就知道如何能成功了！"

弟子们想："这么简单的事，有什么做不到的？"

一个月之后，禅师问弟子们："我让你们做的事，有谁坚持做了？"大部分的人都骄傲地说道："我做了！"禅师满意地点点头说："好！"

又过了一个月，禅师又问："现在有多少人坚持着？"结果只有一半的人说："我做了！"

一年过后，禅师再次问大家："请告诉我，最简单的甩手运动，还有几个人坚持着？"这时，只有一人骄傲地说："老师，我做了！"

禅师把弟子们都叫到跟前，对他们说："我曾经说过，做完这件事，你们就知道如何能成功了。现在我想要告诉你们，世间最容易的事，常常也是最难做的事。说它容易，是因为只要愿意做，人人都能做到；说它难，是因为真正能做到并持之以恒的，只是极少数人。"

后来一直坚持做的那个弟子成为禅师的衣钵传人。

人的成长是一个漫长的较量过程，能否取得最后的胜利，不在于一时的快慢。如果你能够在自己成长的道路上静下心来，遇到困难不气馁、不灰心，矢志不移地前进，那么必将获得最后的胜利。

静心悟语

俗话说得好：滚石不生苔，坚持不懈的乌龟能快过灵巧敏捷的野兔。人如果能够持之以恒，不怕辛苦，埋头苦干，必将能成为击败困难的征服者。

委婉拒绝，给他人留一道善意的门缝

以前，有一个国王，他有一个美丽的女儿，被视如掌上明珠。凡是公主要求的东西，国王从来都不会拒绝，就是她要天上的星星，国王也恨不得攀登天空为公主摘下来，点缀为彩衣。

一个春雨初霁的午后公主带着婢女徜徉于宫中花园。忽然间，公主的目光被荷花池中的奇观吸引住了。原来池水的热气经过蒸发，正冒出一颗颗状如琉璃珍珠的水泡，浑圆晶莹，闪耀夺目。公主看得入神忘我，突发奇想："如果把这些水泡串成花环，戴在头上，一定美丽极了！"

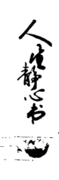
她打定主意，于是跑回宫中，把国王拉到了池畔，对着一池闪闪发光的水泡说："父王！您一向是最疼爱我的，我要什么东西，您都依着我。现在女儿想要把池里的水泡串成花环，戴在头上。"

"傻孩子！水泡虽然好看，终究是虚幻不实的东西，怎么可能做成花环呢？父王另外给你找些珍珠水晶，一定比水泡还要美丽！"国王无限怜爱地看着女儿。"不要！不要！我只要水泡花环，我不要什么珍珠水晶。如果您不给我，我就不想活了。"公主哭闹着。

束手无策的国王只好把朝中的大臣们集合于花园，忧心忡忡地说道："各位大臣们！你们号称是本国的奇工巧匠，你们之中如果有人能够以奇异的技艺，用池中的水泡为公主编织美丽的花环，我便重重奖赏。"

"报告陛下！水泡刹那生灭，触摸即破，怎么能够拿来做花环呢？"大臣们面面相觑，不知如何是好。

"哼！这么简单的事，你们都无法办到，我平日如何善待你们？如果无法满足我女儿的心愿，你们统统提头来见！"国王盛怒。



"国王请息怒，我有办法替公主做成花环。只是老臣我老眼昏花，实在分不清水池中的水泡哪一颗比较均匀圆满，能否请公主亲自挑选，交给我来编串。"一位须发斑白的大臣神情笃定地打圆场。

公主听了，兴高采烈地拿起瓢子，弯下腰身，认真地舀取自己中意的水泡。本来光彩闪烁的水泡，经公主轻轻一触摸，霎时破灭，变为泡影。捞了半天，公主一颗水泡也拿不起来。

显然，公主水泡花环的梦想是难以实现的，谁能将镜中美丽的花朵采撷下来？又有谁能够把水中动人的月影掬在手中？可是，当公主哭闹、国王盛怒之时，直接拒绝无疑是最愚蠢的行为，甚至可能招致杀身之祸。聪明的大臣通过委婉的方式让公主自己领悟到水泡是无法串成花环的。

断然拒绝别人虽然显得一个人不拖泥带水，但对遭到拒绝的人来说，心情将是无比糟糕的。此时，委婉就像一道善意的门缝，给他人留下了出入的空间，同时也给自己的机遇留了一个入口，它不失为一个处世良方。

静心悟语

拒绝需要方法，并不一定直接对对方说"不"。当你能够游刃有余地运用拒绝的艺术时，既解决了问题，实现了目的，也避免了双方的尴尬。

幸福就像花儿一样

有一次，柏拉图问苏格拉底："什么是幸福？"

苏格拉底说："穿越这片田野去摘一朵最美丽的花回来，但是有个规则：你不能走回头路，而且你只能摘一次。"

许久之后，柏拉图捧着一朵比较美丽的花回来了。

苏格拉底问："这就是最美丽的花了？"

柏拉图说道："当我穿越田野的时候，我看到了这朵美丽的花，我就摘下了它，并认定了它是最美丽的。而且，当我后来又看见很多很美丽的花的时候，我依然坚持着我这朵最美的信念而不再动摇。所以，我把最美丽的花摘来了。"

苏格拉底说："这，就是幸福。"

又有一天，柏拉图问苏格拉底："什么是生活？"

苏格拉底还是叫他到树林走一次，可以来回走，让他在途中要取一朵最好看的花。

柏拉图有了以前的教训，充满信心地走了出去，但是过了三天三夜他也没有回来。苏格拉底只好走进田野里去找他，发现他已在树林里扎起了帐篷。

苏格拉底问："你找到最好看的花了吗？"

柏拉图指着边上的一朵花说："这就是最好看的花。"

苏格拉底问："为什么不把它带出去呢？"

柏拉图回答道："如果我把它摘下来，它马上就枯萎。即使我不摘它，它也迟早会枯。所以我就在它还盛开的时候，住在它边上。等它凋谢的时候，再找下一朵。这已经是我找到的第二朵最好看的花了。"

苏格拉底说："你已经懂得生活的真谛了。"

人生就像柏拉图走过的那片田野，没有回头路，而幸福就是在你眼中最美的那朵花。守护就是像柏拉图那样，无论花朵盛开还是凋零，都陪在身边，而不是在享受它美的同时再去找寻其他的花朵。要知道，幸福很脆弱，如果你把它摘下，携带着它去找另外的花儿，那么它很快就会枯萎。





静心悟语

人生快乐就在生活本身，幸福不是遥远的、虚无的，而是每个人实实在在所拥有的。

在平凡中练习成长

一位青年问著名的小提琴家格拉迪尼："你用了多长时间学琴？"格拉迪尼回答："20年，每天12小时。"

也有人问基督教长老会著名牧师利曼·比彻，他为那篇关于"神的政府"的著名布道词，准备了多长时间？牧师回答："大约40年。"

我们与大千世界相比，或许微不足道，不为人知。但是我们能够耐心地积累自己的学识和能力，当我们成熟的那一刻，将会有惊人的光彩。

正如布尔沃所说，"恒心与忍耐力是征服者的灵魂，它是人类反抗命运、个人反抗世界、灵魂反抗物质的最有力支持，它也是福音书的精髓。从社会的角度看，考虑到它对种族问题和社会制度的影响，其重要性无论怎样强调也不为过。"

任何成就都来源于持久不懈的努力，把人生看做一场持久的马拉松。整个过程虽然很漫长、很劳累，但在挥洒汗水的时候，我们已经慢慢接近了成功的终点。半路放弃，我们就必须要找到新的开始，那样我们会更加迷失，可是如果能继续坚持下去原路行进，终点是不会弃我们而去。

也许，我们每个人的心里都有一个执著的愿望，只是一不小心把它丢失在了时间的蹉跎里，让天下间最容易的事变成了最难的事。然而，天下事最难的不过十分之一，能做成的有十分之九。要想成就大事大业的人，

尤其要有恒心来成就它，要以坚韧不拔的毅力、百折不挠的精神、排除纷繁复杂的耐性，去实现人生的目标。

静心悟语

人生像一场马拉松赛跑，有耐力能支持到最后的就是成功者。只要我们有恒心，比别人慢没有关系，到终点时一样会有人为我们鼓掌。

泰山崩于面前而不惊

东晋时期的名臣谢安，素有沉着冷静聪慧之名，至今为止，其品性和行事风格依然被人称道。晋简文帝时，权臣桓温想让简文帝禅位给他，简文帝死后，谢安等人趁他不在京都马上立太子做了皇帝。桓温气急败坏，于是在宁康元年二月亲率大军，杀气腾腾地回兵京师，向谢安问罪。并欲趁机扫平京城，改朝换代。眼见朝廷上下，人心惶惶，新帝司马曜也不得不下诏让吏部尚书谢安和侍中王坦之到新亭迎接桓温。

桓温的到来更给二月的京城平添了一派肃杀气象。桓温到来时，文武百官纷纷跪拜在道路两旁迎接，甚至连抬头看一眼威风凛凛的桓温的勇气都没有。但谢安面对四周杀气腾腾的卫兵，却走到路中央坐下，先是作了一首咏浩浩洪流的《洛生咏》，然后才从容地对桓温说："我听说诸侯有道，就会命守卫之士在四方防御邻国的人侵。明公人朝，会见诸位大臣，哪用得着在墙壁后布置人马呢？"桓温脸色一变，怕自己背上威慑朝廷的恶名，于是赔笑说："正因为不得已才这样做呀！"他连忙传令撤走兵士，笼罩在大家中间的紧张气氛一下子消除了。

接下来，桓温又摆酒设馔，与谢安两人“欢笑移日”，在这欢笑声中，东晋朝廷总算度过了一场虚惊。

如此的定力不是每个人都可以具有的。谢安曾经在桓温的手下做事，面对一身杀气的桓温，他要保持镇定，不仅需要在气势上胜过他，更要在内心中胜过他。心坚所以志坚，谢安自然可以在万军之中从容不迫、来去自如。

世间的千千万万苦乐众生，能够拥有“泰山崩于面前而不惊”的定力之人实属稀少，但是遇事不惊的心态是可以慢慢培养。人活一世，在所难免要遇到许多突发状况，令自己困窘、陷入危难，此时此刻保持心态平和，认真分析形势，思考出路，通常都能转危为安。如果乱了阵脚，反而会让自己陷入更加不利的境地。

静心悟语

不管你接受的任务有多么艰巨，面临的困难有多么难以克服，在困难面前不可失措。沉着冷静是转危为安的不二法门。

给心灵松绑

一个人被苦恼缠身，于是四处寻找解脱苦恼的秘诀。

有一天，他来到一个山脚下，看见在一片绿草丛中有一位牧童骑在牛背上吹着横笛，逍遥自在。他走上前问道：“你看起来很快活，能教给我解脱苦恼的方法吗？”

牧童说：“骑在牛背上，笛子一吹，什么苦恼也没有了。”

他试了试，却无济于事。于是，他又开始继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。他深深鞠了一个躬，向老人说明来意。

老人问道："这么说你是来寻求解脱的？"

他说："是的！恳请不吝赐教。"

老人笑着问："有谁捆住你了吗？"

"没有。"

"既然没有人捆住你，何谈解脱呢？"

他蓦然醒悟。

没有什么东西能够束缚住我们的心灵，除了自己。与其在束缚中苦苦寻求心灵和道德的出路，莫不如给心灵松绑，在自由之中获得快乐，同时学着与他人分享，这样就会更加接近幸福。

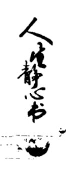
静心悟语

世界都是在不断变化的，我们就不要总是让心灵处于被困扰的状态，让我们以自然的心境接纳生命的世界的变化。

你是微笑的种子，他人就是土地

有一个人常常觉得生活没有任何意义，除了悲伤就是烦恼，所以，他渐渐地越来越颓废、越来越忧郁。

一天，他听说在远方的深山里有一位得道高僧，能够帮人答疑解惑，便跋山涉水地寻到这座寺庙，向老禅师请教解脱之法。



忧郁者问："禅师，我究竟应该怎么做，才能够摆脱这悲观痛苦的深渊，得到充实而轻盈的快乐呢？"

禅师回答："微笑，对自己微笑，也对他人微笑。"

忧郁者仍然困惑，又问："可是我没有微笑的理由啊！生活如此艰辛，我为什么要微笑呢？"

禅师略微思索了一下，说："第一次微笑是不需要理由的，你只要尽情地绽放自己的笑容就可以了。"

"那么第二次、第三次呢？一直都不需要理由吗？"

"不要担心，到第二次、第三次的时候，微笑的理由就自己来找你了。"

忧郁者踏上了返乡的归程，老禅师微笑着目送他离去的背影。

不久以后，寺中来了一位快乐的年轻人，他径直来到老禅师的禅房外，轻轻地敲了敲门，说："禅师，我回来了。"他的声音中充满了快乐。

老禅师并未打开门，便在屋内问道："你找到微笑的理由了吗？"

"找到了！"年轻人兴奋地说。

"那么，你是在哪里找到它呢？"

"当我第一次对来向我借东西的邻居微笑的时候，他同样给了我一个微笑，那一刻，我突然发现天空是那么辽阔，空气是那么清新！第二次，当我走在路上被一个人撞到时，我并没有愤怒，而是送给他一个微笑，我得到了他发自内心的歉意和感谢，那是人世间多么美好的情感！第三次，当我把微笑送给在草地上玩耍的孩子时，他们拉着我加入了他们游戏的队伍……我不再吝啬自己的笑容，我把它们送给路上的陌生人，送给街边休息的老人，甚至送给曾经羞辱过、欺骗过、伤害过我的人们，在这个过程中，我收获了高于我所付出几倍的东西，这里面有赞美、感激、信任、尊重，也有某些人的自责和歉意。这些让我更加自信、更加愉快，也更加愿意付出微笑。"

"你终于找到了微笑的理由。"禅师轻轻地推开房门，微笑着对他

说，“假如你是一粒微笑的种子，那么，他人就是土地。”

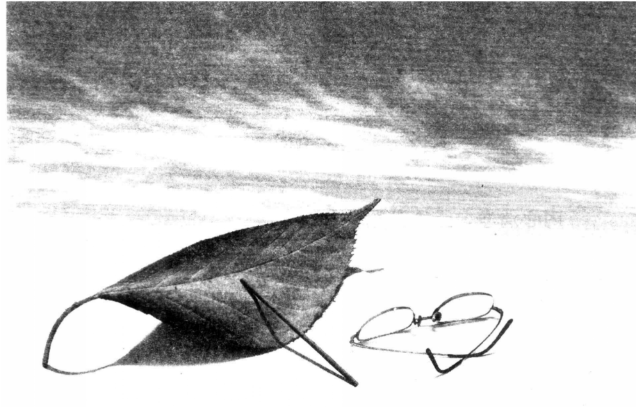
微笑，是一朵绽放在脸上的蓓蕾，它植根于人的美好心灵中，闪烁着善良与智慧的光芒。微笑，是一个人最好的通行证，它引导我们告别冬日的寒夜，迎来春天的暖阳。

微笑，代表了友善、亲切、礼貌与关怀。不会笑的人，仿佛身旁的空气都郁闷得难以流动，让人窒息的。长得不美，笑得也不好看，这没关系，要紧的是，你是否真心诚意地展颜一笑，送给每一位与你擦身而过的人。

静心悟语

当我们微笑时，面庞总是真挚动人的，温情洋溢，宛如和煦的阳光洒在心间，使烦恼的人得到解脱，疲劳的人得到安适，颓唐的人得到鼓励，悲伤的人得到安慰。

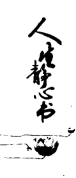




第十四章

送你一颗清净的种子

人生当如行云流水，不以物喜，不以己悲，不因一时耀眼光环而狂傲，不因瞬间挫败打击而低迷。太过在乎必有牵累，太过执著自受羁绊，不如抛却杂念，自求随心。



内心清净，天地澄然

“风吹云动心不动，见到境界不动心。”禅的最高境界是心无外物，而人的终极自由是心灵的自由。只有做到不动心，才能得到真正超然物外的洒脱。

苏东坡被贬谪到江北瓜洲时，和金山寺的和尚佛印相交甚多，常常在一起参禅礼佛，谈经论道，成为非常好的朋友。

一天，苏东坡做了一首五言诗：“稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。”做完之后，他再三吟诵，觉得其中含义深刻，颇得禅家智慧之大成。

苏东坡觉得佛印看到这首诗一定会大为赞赏，于是很想立刻把这首诗交给佛印，但苦于公务缠身，只好派了一个小书童将诗稿送过江去请佛印品鉴。

书童说明来意之后将诗稿交给了佛印禅师，佛印看过之后，微微一笑，提笔在原稿的背面写了几个字，然后让书童带回。

苏东坡满心欢喜地打开了信封，却先惊后怒。原来佛印只在宣纸背面写了两个字：“狗屁！”

苏东坡既生气又不解，坐立不安，索性搁下手中的事情，吩咐书童备船过江。哪知苏东坡的船刚刚靠岸，却见佛印禅师已经在岸边等候多时。

苏东坡怒不可遏地对佛印说：“和尚，你我相交甚好，为何要这般侮辱我呢？”

佛印笑吟吟地说：“此话怎讲？我怎么会侮辱居士呢？”

苏东坡将诗稿拿出来，指着背面的“狗屁”二字给佛印看，质问原因。

佛印接过来，指着苏东坡的诗问道：“居士不是自称‘八风吹不动’吗？那怎么一个‘屁’就过江来了呢？”

苏东坡顿时明白了佛印的意思，满脸羞愧，不知如何作答。

心动则生杂念，导致人很难认清自己。真心不显，妄心就会成为人的主人，然而只要我们有一颗不动的心，不生是非分别的梦想，不起憎爱怨亲的颠倒，就能够安稳如山，明净如水，悠闲如云，自在如风。

静心悟语

宁静与淡泊才是生活的真谛，只有洞悉了这一点，生活才能素而不乱，缓而有序，我们才能不骄不躁，创造和经营属于自己的一片天空。

人忙心不忙

忙碌是一种生活状态，但不应该成为心灵的常态。若只能从忙碌中体会到烦恼与纷扰，便很难领略游刃有余、自由洒脱的心境。在忙碌的世俗生活中，保持一种平常心，将忙碌的劳累与不快沉淀到心底，并用岁月将其风干成一种曾经奋斗的记忆，才是在工作中获得快乐的方法。

现实生活中，工作带来的压力、各种复杂的人际关系，会让你倍感焦灼，于是渐渐地，你会陷入一种亚健康状态。这时，你要转换对工作的态度，带着激情去工作。

美国石油大王洛克菲勒是由衷地热爱自己的事业，他曾这样说：“我永远也忘不了我做的第一份工作——簿记员的经历。那时，我虽然每天天刚蒙蒙亮就得去上班，而办公室里点着的鲸油灯又很昏暗，但那份工作从



未让我感到枯燥乏味，反而很令我着迷喜欢，连办公室里的一切繁文缛节都不能让我对它失去热心。而结果是雇主总在不断地为我加薪……我从未尝过失业的滋味，这并非我的运气好，而在于我从不把工作视为毫无乐趣的苦役，我能从工作中找到无限的快乐。”

洛克菲勒在给儿子的信中，也这样说：“如果你视工作为一种乐趣，人生就是天堂；如果你视工作为一种义务，人生就是地狱。”

人生就像登山，不是为了登山而登山，而应着重于攀登过程中的观赏与感受，如果忽略了沿途风光，也就体会不到其中的乐趣。人们最美的理想、最大的愿望便是过上幸福生活，而幸福生活是一个过程，不是忙碌一生后才能到达的一个顶点。

静心悟语

工作与休息要互相调理，在工作中，不感觉到辛苦；在休息时，培养随时都可以再工作的活力，就能做到人忙心不忙的安然境界。

每天用几分钟独处静坐

有一个到南美的丛林中探险家，想要找寻古印加帝国文明的遗迹，于是他雇用了当地的土著作为向导及挑夫。因为适应了丛林里的生活，所以土著人的脚力过人，尽管他们背负笨重行李，仍是健步如飞。在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有的土著人停下来等候他。

到了第四天，探险家一早起来，立即催促着打点行李，准备上路。他

虽然体力跟不上，但希望能够早一点到达目的地，好好地来研究古印加帝国文明的奥秘。不料土著人却拒绝行动，探险家对他们的行为恼怒不已，觉得难以接受他们的做法。

经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著人自古以来便流传着一项神秘的习俗，在赶路时，皆会竭尽所能地拼命向前冲，但每走上三天，便需要休息一天。

探险家感到十分好奇，忍不住问道："为什么在你们的部族中，会留下这样的休息方式？"

土著人的回答是："是为了让我们的灵魂，能够追得上我们赶了三天路的疲惫身体。"

探险家听了向导的解释，心中若有所悟，沉思了许久，终于展颜微笑："我想这是我这次旅行中最大的收获。"

掌握工作与休息之间的脉动，是让我们持续拥有无穷动力的宝贵智慧。

应该休息时，就完全地放任自我，让疲惫的身心获得完整的复原机会，好让灵魂得以追得上充满干劲的脚步。

静心悟语

每天至少用20～30分钟的时间，让自己的心平静下来，让压力归零，好好享受宁静的时刻。一刻的宁静，会让我们的思考更深入，对事情有更全面的看法，以开拓更广阔的人生。



用色彩能量疗愈你的心灵

每一种色彩都拥有自己的特殊能量。色彩的能量通过细胞吸收后会影响全身，而且是从身体、情感和精神多个层面全面影响人的健康。

紫色代表柔和、退让和沉思，给人以宁静、镇定和幻想，可以治疗大脑疾病及精神紊乱。

黄色是被认为是知识和光明的象征，可以刺激神经系统和改善大脑功能，激发人的朝气，令人思维敏捷。

橙色是新思想和年轻的象征，令人感到温暖、活泼和热烈，能启发人的思维，可有效地激发人的情绪和促进消化功能。

白色象征真理、光芒、纯洁、清白和快乐，给人以明快清新的感觉。

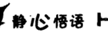
红色是一种热烈的颜色，它象征着鲜血、烈火、生命和爱情。其心理作用可以促进血液流通，加快呼吸并能治疗忧郁症，对人体循环系统和神经系统具有重大作用。

绿色是希望的象征，给人以宁静的感觉，可以降低眼内压力，减轻视觉疲劳，安定情绪，使人呼吸变缓，心脏负担减轻，降低血压。

蓝色意味着平静、严肃、科学、喜悦、美丽、和谐与满足，它经常被用来放松肌肉紧张、松弛神经及改善血液循环。

黑色令人产生悲哀、黯淡、伤感和压迫的感觉。

色彩疗法，可以消除疲劳，抑制烦躁，控制情绪，促进身心健康。在进行选择色彩作为某种象征和含义时，应该根据具体情况具体分析，正确使用颜色和合理色调，而真正利用色彩治病有复杂的系统和处理方法。



静心悟语

色彩疗法不仅可以令人在学习中获得更大的成功，超常发挥内在潜能，而且能改善睡眠，让人精神焕发。

动中悟静，让心灵在沉思中入定

皇帝提供了非常优厚的一份奖金，希望有人能画出最平静的画，以便自己在心情烦躁时能拿来缓解情绪。许多画家都来尝试。皇帝看完所有的画，只有两幅他最喜欢。

一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。大凡看到此画的人都同意这是描绘平静的最佳图画。

另一幅画也有山，但都是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加。山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。但当皇帝靠近一看时，他看见瀑布后面有一个小树丛，其中有一母鸟筑成的巢。在那里，在怒奔的水流中间，母鸟坐在它的巢里——从容而平静。

皇帝选择了后者，奖金给了画这幅画的画家。

平静并不等于完全没有困难和辛劳，而是在那一切的纷乱中间，心中仍然宁静。

人生最好的境界是丰富的安静。安静，是因为摆脱了外界虚名浮利的诱惑。丰富，是因为拥有了内在精神世界的宝藏。太热闹的生活始终有一个危险，就是被热闹所占有，渐渐误以为热闹就是生活的全部，缺少了沉淀和思索。

不管世界多么热闹，但是被热闹包裹的可以是我们心里的安静。如果



你心里在喧闹，这个世界在你的眼睛里就是一个喧闹到无法忍受的世界；如果你的内心充满宁静，则天地广阔，万物欣然，世界美好而宁静。

静心悟语

只有安静下来，人的心灵和感官才是真正开放的，从而变得敏锐，与环境处在一种最和谐的关系之中。

宁静是灵魂最终的归宿

宁静是一种美好的心境，是浮华散尽之后的怡然自得。

一个人退到任何一个地方，都不如退入自己的心灵更为宁静和更少苦恼。正如一位花贩所说："夜来香其实在白天也是很香的，只是因为白天人的内心太浮躁了，所以闻不到夜来香的香气。如果一个人白天的心也很沉静，就会发现夜来香、桂花、七里香，连酷热的中午也是香的。"

从前，有一位十分慈祥的仙女，她是国王女儿们的教母。当每一位公主满16岁的时候，这位仙女教母都会送给她们一件非常珍贵的礼物。等到最小一位公主快满16岁的时候，仙女教母让她在选礼物之前先去拜访一下已经得到她礼物的姐姐们。

小公主到了第一位公主姐姐那里，发现她要的礼物是"智慧"，她成了世界上最聪明的人。但她却并不幸福，因为太聪明的人总会发现周围的人是那么的愚蠢。她超人的智慧让周围的人很不开心，她自己也无法快乐起来。

当小公主来到第二位公主姐姐那里，她的姐姐无比苍老地躺在病床

上，恳求小公主一定要仙女教母再送她“健康与青春”，因为当初她的愿望是变成世界上最美丽的女人，后来却因为一场大病而变得病恹恹了。只是，仙女教母送给每个人的礼物都很公平，只能送出一件。

小公主有些忧伤地拜访了第三位公主姐姐，发现这位姐姐所在的国家非常的富有，因为她的这位姐姐要的礼物是世界上数不尽的金子。只是这位公主姐姐的衣服也变成了金子做的，拖着沉重的金子生活，没有一点自由和快乐。

小公主分别又拜访了得到“权力”“荣誉”“地位”等礼物的公主姐姐。

当她回到教母的身边时，她要的礼物是“一颗宁静的心”，最后她变成了世界上最幸福的人。

守住一份宁静，就是守住供自己休养生息的心灵净土。守住一份宁静，就能削减人生中的苦恼与苍凉，抛却一切束缚自由地追寻生命最本质的东西，抵达安宁与幸福的彼岸。

静心悟语

如果不能回归自然，至少可以把自己隐没于都市的繁华之中，给疲惫的身心洗涤一下凡尘的污浊，给自己的灵魂找一个美满的归宿。